

## Wartości odżywcze dyni



# Opis wskazówki

Dynie nie tylko wspaniale smakuje ale i ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie!

Dynia ma wiele cennych wartości odżywczych: działa m.in. na prostatę i zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy. Olej z pestek dyni to środek przeciw pasożytom. Jego spożywanie poprawia koncentrację.

#### Właściwości dyni

Właściwości dyni są związane z dużą zawartością witamin: A, B1 i B2, C i PP. Im bardziej pomarańczowy miąższ dyni, tym większa zawartość witaminy A (karotenu). Miąższ dyni zmniejsza mdłości ciążowe. Dynia prawie nie zawiera tłuszczu. W swoim składzie ma natomiast kwasy organiczne i pektyny.

#### Wartości odżywcze dyni

Oto kilka faktów o wartościach odżywczych dyni:

100 gram dyni zawiera 6,5 g węglowodanów, 1 g białka, 0,5 g błonnika.

Witaminy w jej składzie to głównie witamina C - 9 mg, witamina E i witamina K (obie w ilości większej niż 1 mg).

Minerały w dyni to m.in.: potas (340 mg), fosfor (44 mg), wapń (21 mg) i magnez (12 mg).

Powwyższe wartości odnoszą się do surowej dyni.

#### Właściwości lecznicze dyni

Lecznicze właściwości dyni obejmują szerokie spektrum chorób i dolegliwości.

Nasiona, czyli pestki dyni, zawierają olej. Ma on dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych i fitosteroli. Te substancje hamują odkładanie się cholesterolu. Zmniejszają też ryzyko miażdżycy.

Dynia zmniejsza przerost prostaty. Można ją stosować profilaktycznie w raku prostaty. Zwiększa też sprawność seksualną.

Dzięki zawartości witaminy E, magnezu, cynku, selenu, manganu i miedzi, dynia pomaga w stanach zapalnych pęcherza moczowego i nerek.

Cynk zawarty w opisywanym warzywie zmniejsza zmiany skórne i trądzikowe.

Dynia reguluje pracę układu pokarmowego, m.in. zmniejszając zaparcia.

Warzywo zmniejsza ilość wolnych rodników w organizmie. Te substancje obniżają zapotrzebowanie na insulinę. To istotne w przypadku osób, które mają cukrzycę. W ten sposób działa jedynie miąższ dyni figolistnej. Sama dynia nie jest polecana w diecie cukrzyków, ze względu na wysoki (75) indeks glikemiczny.

#### Olej z pestek dyni

Olej z pestek dyni usuwa wolne rodniki, opóźniając tym samym proces starzenia się organizmu. Ponadto wspomaga odporność i regeneruje komórki organizmu. Olej zwalcza też pasożyty. Zwiększa koncentrację i poprawia ją.

Olej z pestek dyni ma również zastosowanie w kosmetyce. Pomaga pozbyć się cellulitu i rozstępów. Wygładza, nawilża i regeneruje skórę.

#### Dynia a dieta

Czy wiesz, że dynia w diecie to jedyne 26 kalorii w 10 dag. Błonnik z warzywa wspomaga odchudzanie, a fakt że nie zawiera tłuszczu powieńien przekonać nawet tych, którzy są na diecie.

Dynia oczyszcza i odkwasza organizm. Zakwaszenie może być przyczyną otyłości lub problemów z wagą.