



DYNIA JAKO NIEZASTĄPIONY SKŁADNIK „DIETY JESIENNEJ”

Halloween to zwyczaj obchodzony 31. października, w wigilię chrześcijańskiego święta Wszystkich Świętych. Istnieje wiele tradycji związanych z Halloween, m. in. imprezy kostiumowe, gry wróżbiarskie czy też rzeźbienie latarni z dyni. W okresie jesiennym dynia nie tylko uatrakcyjnia Halloween, ale również jest składnikiem wielu potraw.

Zastosowanie dyni w kuchni nie zna granic - od kremowej zupy z dyni, poprzez dynię duszoną z polędwiczkami kurczaka, do słodkich wypieków, np. ciasta dyniowego. Każdy może znaleźć dla siebie potrawę z dyni, która urozmaici dotychczasową dietę swą intensywną pomarańczową barwą oraz wniesie wiele korzyści odżywczych dla naszego organizmu.

Dynia jest niskokaloryczna (ok. 26 kcal/100g) i lekkostrawna, dlatego z powodzeniem może być stosowana w żywieniu małych dzieci i osób starszych. Spożywanie potraw z dyni łagodzi podrażnienia przewodu pokarmowego, korzystnie wpływa na regenerację wątroby i wydzielanie żółci oraz wspiera układ odpornościowy. Prozdrowotne właściwości wynikają z obecności związków bioaktywnych w dyni, m.in. karotenoidów (głównie luteiny, α - i β -karotenu), potasu i witaminy E (α i γ -tokoferolu).

Spożywanie dyni zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym ze względu na zdolność obniżania stężenia trójglicerydów, cholesterolu całkowitego i cholesterolu frakcji LDL oraz zwiększania stężenia cholesterolu frakcji HDL we krwi. Dochodzi również do relaksacji mięśni gładkich naczyń krwionośnych, a tym samym do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. Dynia wykazuje też działanie hipoglikemiczne, a prawdopodobnym mechanizmem obniżenia stężenia glukozy we krwi jest uwrażliwianie tkanek na insulinę i zwiększenie wykorzystania glukozy poprzez poprawę funkcji wątroby. Zaobserwowano również hamujący wpływ dyni na aktywność α -amylazy i α -glukozydazy – enzymów biorących udział w trawieniu węglowodanów złożonych. Spożywanie dyni przynosi też efekt przeciwgrzybiczy oraz antybakteryjny – działa hamująco na rozwój grzybów (*Penicillium crysogenum*, *Aspergillus Niger*, *Candida albicans*, *Curvularia lunata*) oraz bakterii (*Escherichia coli*, *Salmonella cholerasius* oraz *S. typhimurium*, *Bacillus subtilis*, *B. sphaericus* i *B. cereus*, *Cryptococcus meningitis*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Enterococcus faecalis*).

Sezon na dynię trwa od lipca do pierwszych przymrozków, dlatego dobrze jest w tym czasie przygotować przetwory lub mrożonki na zapas. Ze względu na to, że spożywanie dyni niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych, nie tylko jesień powinna obfitować w dania z dyni - włączenie ich do całorocznej diety przyniosłoby mnóstwo zalet dla organizmu, co zaprocentowałoby w przyszłości.