



Поделиться на Facebook



Дыню по праву считают летним лакомством. Вкусные, ароматные и сладкие плоды любят все. В древние времена дыню была символом плодородия, богатства и процветания.

Дыня — это не только вкусный фрукт, но и богатый калориями, минералами и витаминами продукт, который идеально подходит для тех, кто хочет поддерживать себя в отличной форме в летний период. Попробуем подробно разобраться в том, что представляет собой дыня, узнаем о пользе и вреде для здоровья, а также преимущественных особенностях этого продукта.



Описание дыни

Дыня принадлежит к семейству тыквенных. Как правило, этот овощ при условии созревания имеет беловатый оттенок, ближе к оранжевому. Существует множество летних и зимних сортов. Плод дыни имеет характерную округлую или овальную форму. Мякоть обычно оранжевая или белоснежная. Плоды чаще всего содержат семена, которые обладают сочным и мягким вкусом, но только когда достигают нужной степени созревания.

Самые известные сорта древней дыни — зимняя, сетчатая и Канталупа. У сетчатой дыни очень стойкий и характерный для этого сорта аромат, плод может быть как овальной, так и круглой формы. Канталупа характеризуется овальной или округлой формой, кожура имеет сероватый цвет с коричневыми полосками. Кожура морщинистая и гладкая. Все сорта имеют свойства, полезные для здоровья человека.



Полезные свойства продукта

Дыня — это низкокалорийный овощ. В ней всего 33 ккал/137 кдж. Поэтому чаще всего дыню используют в низкокалорийных диетах. Помимо этого, дыни богаты водой. Всего до 90%. Поэтому продукт обладает мочегонным действием и полезен для очищения почек. Также продукт полезен при обезвоживании при чрезмерном потоотделении в летний период, так как позволяет восполнить недостаток необходимых минеральных солей.

Кроме того, для 100 г продукта содержится:

- вода 90,10 грамм;
- углеводы 7,40 грамм;
- растворимые сахара 7,40 грамм;
- протеин 0,80 грамм;
- жир 0,20 грамм;
- волокна 0,70 грамм
- натрий 8 мг;
- калий 333 мг;
- железо 0,30 мг;
- кальция 19 мг;
- фосфор 13 мг;
- витамин В1 0,05 мг;
- витамин В2 0,04 мг;
- витамин В3 0,60 мг;
- витамин А 189 мкг;
- витамин С 32 мг.



Преимущества для здоровья

Вот только несколько преимущественных особенностей для организма человека от дыни:

1. Предотвращает онкологические заболевания. Дыня богата каротиноидами, которые относят к полезным антиоксидантам профилактики рака и снижения риска развития рака легких.
2. Польза для почек. Дыня, из-за ее высокого содержания воды, обладает хорошей мочегонной способностью.
3. В сочетании с лимонным соком дыня может помочь противостоять подагре. Употреблять продукт необходимо регулярно, желательно утром.
4. Полезна для пищеварения. Дыня стимулирует работу кишечника. Содержащиеся в продукте минералы помогают устранить чрезмерную кислотность организма, благоприятствуют пищеварению.
5. Предотвращает сердечный приступ и инсульты. Благодаря аденозину, содержащемуся в дыне, кровь становится более жидкой, снижая риск сердечного приступа и инсульта.
6. Уменьшает артериальное давление. Калий, содержащийся в дыне, помогает стимулировать диурез. Все это устраняет избыточную жидкость, помогая снизить артериальное давление.
7. Защищает зрение. Наличие витамина А в дыне помогает сохранить здоровье глаз. Защищает от дегенерации желтого пятна, болезнь, вызванную процессом старения глаза.
8. Стимулирует иммунную систему. Высокое содержание витамина С в продукте защищает от вирусов и бактерий, поскольку оно стимулирует иммунную систему.
9. Задерживает воду и предотвращает целлюлит. Достаточное содержание воды и калия помогают противодействовать удержанию воды и появлению целлюлита.
10. Стимулирует выработку коллагена, поэтому он обладает лечебной силой. 100 граммов дыни содержат количество витамина С, которое соответствует 61% ежедневного потребления!
11. Способствует загару. Дыня, как и все оранжевые овощи, богата бета-каротином, вещество, которое стимулирует выработку меланина, способствует правильному загару и помогает избежать вредное воздействие УФ-лучей.
12. Естественный источник энергии. Не только по причине достаточного содержания сахара, но и потому, что в нем сосредоточено огромное количество витаминов группы В, необходимых для производства энергии в организме из углеводов.

Вред дыни для организма

Несмотря на то, что дыня содержит множество полезных ингредиентов, все же она имеет некоторые противопоказания.

В частности, поскольку сахарный овощ имеет высокий гликемический индекс, его обычное потребление не рекомендуется для диабетиков, особенно в сочетании с другими продуктами с высоким гликемическим индексом, такими как макароны и хлеб.

Не потребляйте большие количества ароматного лакомства, потому что высокое содержание калия может вызвать мышечные спазмы. Употребление в пищу дыне также не рекомендуется для тех, кто страдает от желудочных расстройств.

Как выбрать и употреблять спелую дыню?

Покупать дыню необходимо свежей. Кожура продукта должна быть твердой. Чтобы понять, спелая ли дыня, необходимо постучать по поверхности кулаком. Если звук тусклый, значит, она зрелая. Если получается пустой рокот, значит, дыня еще не готова к тому, чтобы ее попробовать на вкус.

Также стоит обратить внимание при выборе овоща на запах. Если он ароматный, дыня созрела. Также необходимо обратить внимание черешок дыни. Если он отрывается, завитой и нежный, значит, дыня свежая.



Как хранить дыню?

Температура хранения дыни никогда не должна опускаться ниже 5 градусов. Поэтому хранить её необходимо в закрытой таре в менее холодной части холодильника. После удаления корки и после разрезания дыню необходимо порезать на кубики. Хранить её можно в контейнере для пищевых продуктов или в дуршлаге, помещенном внутри чаши в холодильнике. Если дыня все еще закрыта недостаточно хорошо, рекомендуется оставить ее при комнатной температуре.

Дыня — рецепты приготовления

Дыню необходимо употреблять свежей, после удаления кожуры и семян. Её используют для приготовления соков, коктейлей, мороженого, десертов.

Из продукта получаются вкусные компоты, ароматные десерты и салаты. Так, например, из дыни готовят вкусные щербеты, коктейли. Также она отлично сочетается с абрикосами, клубникой, лимоном, персиком, сельдереем.

Продукт подходит для создания фруктовых шампуров, которые служат аперитивом. Для альтернативного рецепта можно разделить на кубики и попробовать, смешав с кусочками огурца.



Конфеты из дыни

Вы когда-нибудь задумывались о приготовлении десертов из дыни? Вот рецепт:

1. Приготовить сироп. Смешать воду с коричневым сахаром (400 мл воды на 100 мл сахара) и дать остыть.
2. Взбейте половину килограмма очень спелой, цельной дыни вместе с несколькими листьями свежей мяты.
3. Налейте сироп в дыню и перемешайте. Можно добавить пищевой краситель.
4. Разложите все по формам для мороженого или конфет.
5. Вставьте деревянные палочки, заморозьте. Конфеты готовы. Приятного аппетита!

Ризотто из дыни

Ингредиенты на 4 порции:

- ризотто-рис 300 грамм;
- сливки – 4 столовые ложки;
- одна дыня;
- один лук-шалот;
- сыр пармезан -200 грамм;
- масло оливковое – 2 столовые ложки;
- овощной бульон 1 литр;
- одна чашка белого вина;
- веточка свежей мяты.

Подготовка

1. Очистить и нарезать лук-шалот.
2. Нагреть масло в кастрюле и положить. Обжарить лук, постоянно перемешивая деревянной ложкой.
3. Когда лук подрумянится, залить ложкой горячего бульона и варить, помешивая, и влить постепенно, бульон остался.
4. Добавить мякоть дыни, очистив и нарезав предварительно кубиками.
5. Как только ризотто будет готово, перемешать с оставшимся сливочным маслом, сливками и сыром пармезан.
6. Соль, перец и оставить на 1 минуту, перед подачей на стол. Украшать листьями свежей мяты.



Дыня как косметический продукт

Дыню используют в косметологии, рецепты достаточно простые. Для косметических целей: сок дыни используют для масок. Предлагаем рецепт маски, помогающей сделать кожу бархатистой и мягкой.

Смешать 3 столовые ложки спелой мякоти дыни. Добавить чайную ложку меда и несколько столовых ложек несладкого миндального молока. Оставьте на коже в течение пятнадцати минут. Тщательно умойтесь водой. Витамины в плодах дыни способны восстанавливать поврежденные ткани и тургор кожи лица.

Включите сладкую и ароматную дыню в ежедневный рацион. Польза для здоровья от продукта поистине колоссальная, а вред практически исключен.

Источник

 Поделиться на Facebook







Читайте также:

ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИЕ

Лимон и чеснок моментально очищают сосуды от тромбов и мусора

ЗДОРОВЬЕ

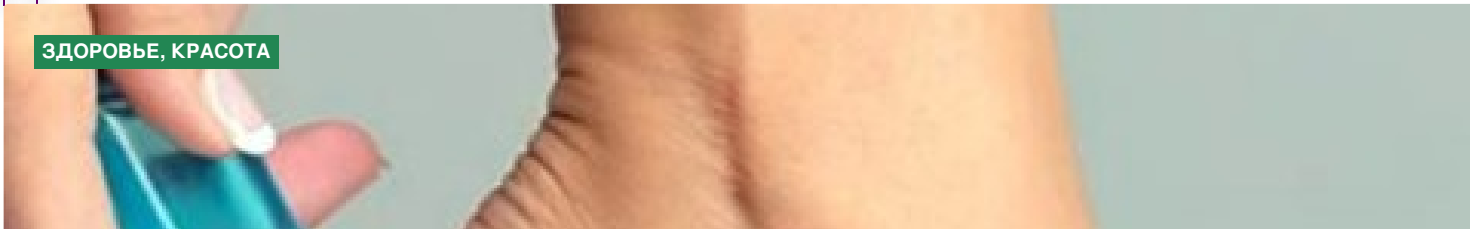
Ацетилсалициловая кислота спасает сердечников от тромбов

ПИТАНИЕ



Сало полезнее оливкового масла — считают ученые. Особенно для печени, сосудов и сердца

ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА



3 способа удалить твердую кожу с пяточек в домашних условиях

ПИТАНИЕ



Вот почему на Кавказе так долго живут! Там едят ореховую пасту урбеч, ее полезные свойства и как употреблять

ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИЕ



Почему лекари всех времен прописывали своим больным куриный бульон

Комментарии: 0

Сортировка **Самые старые** ↕



Добавьте комментарий...

Плагин комментариев Facebook

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ НА FACEBOOK



Властительница з...
30 878 нравится

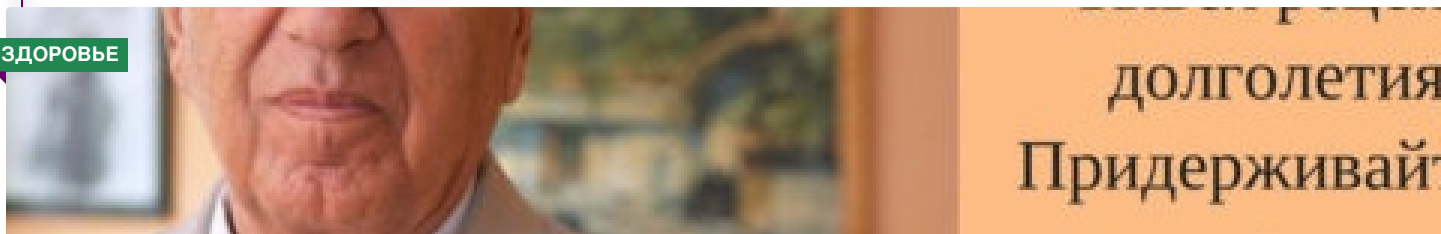
Нравится Страница

Поделиться

Станьте первым из друзей, кому это понравилось.

ПОПУЛЯРНЫЕ СТАТЬИ

ЗДОРОВЬЕ



66% болезней лечит еда. Рецепт долголетия от известного генетика

ПИТАНИЕ



Замораживайте лимоны и попрощайтесь с диабетом, опухолями и ожирением!

ЗДОРОВЬЕ



Чеснок и вода спасли меня от «букета» болезней. Рецепт, который дала бабулька на рынке

ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА



5 способов применения магнезии, о которых вам не расскажут медики

[ГЛАВНАЯ](#) [ЗДОРОВЬЕ](#) [ПИТАНИЕ](#) [ФИТНЕСС](#) [КРАСОТА](#) [ЛАЙФХАКИ](#) [УДИВИТЕЛЬНОЕ](#) [ПОЛИТИКА](#)
[КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ](#) [ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ](#)

Мы используем куки для наилучшего представления нашего сайта. Если Вы продолжите использовать сайт, мы будем считать что Вас это устраивает.

Ok

Нет