



Zdroj fotky: <https://www.shutterstock.com>

PODZIM JE ČASEM DÝNÍ

Dýně a její vliv na zdraví

Pokud přemýšlíte, čím ještě více ozdravit svůj jídelníček, potom zkuste zařadit do svého jídelníčku „nádhernou ozdobu podzimních zahrad“ – dýni. Dýně je technicky vzato ovocem, ale z výživového hlediska ji radíme mezi zeleninu, jelikož má nízký obsah sacharidů a nízkou energetickou hodnotu. Málokdo ví, že tato zelenina má vysoce léčivé a regenerující účinky pro náš organismus. Disponuje celou řadou prospěšných látek – antioxidantů, vitaminů, minerálních látek (hořčík, draslík, vápník, zinek, železo, fosfor), vlákniny a dalších. Kromě toho je dýně bohatá na beta-karoteny a zdravé nenasycené tuky. Všechny druhy dýní se podílejí na snižování krevního tlaku a pozitivně tak ovlivňují naše srdce. Dýňová semínka jsou obzvláště bohatá na zinek, bez něhož je řada nemocí prakticky neléčitelná, a jsou též dobře známá pro svůj blahodárný účinek na činnost prostaty. Podle provedených studií postačí denní konzumace 100 gramů dýňové dužiny (po delší dobu) k tomu, aby až 3x poklesla pravděpodobnost vzniku nádorového onemocnění, zejména rakoviny plic a prostaty. Ze semínek dýně se lisuje kvalitní olej, který zpomaluje kornatění tepen a tím snižuje riziko vzniku infarktu myokardu. Tento „koktejl vitaminů“ je tedy ideálním podzimním životabudičem pro náš imunitní systém. Kromě toho je dýně močopudná, takže pomáhá proplachovat a léčit naše ledviny. Dýně se proto právem řadí mezi potraviny s nejvyšším protirakovinným účinkem.

A co všechno můžeme z dýně připravit?

Dýně existují v řadě různých variant, z nichž některé jsou okrasné. Pro kulinářskou úpravu se nejčastěji využívají tyto dýně: máslová, muškátová, olejná, Hokkaidó nebo špagetová. Mezi nejoblíbenější odrůdu dýně u nás patří dýně Hokkaidó, která má sytou sladkou chuť a nádhernou barvu, používá se často pro přípravu dýňového krému. Dýně špagetová je v kuchyni ceněna zejména pro svou měkkou dužinu a je vhodná k pečení i do polévek. Dýně olejná se pěstuje pro svou kvalitní velkou semínka, která jsou zdrojem zdravého oleje.

Dýně se dá vařit, dusit, péct, smažit, grilovat i odšťavňovat. Dýňová semínka mají příjemnou oříškovou chuť, a pokud je nasucho opražíme na pánvi, získají výraznější chuť i vůni. Dají se jimi dochutit saláty, těstoviny, rýže, omáčky. Můžeme je však i chroupat jen tak.



Zdroj fotky: <https://www.shutterstock.com>

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě
Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava
Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109
podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f