

Чем полезна дыня? Вся правда.

Эге-гей, люди, приветствую Вас!

Эпиграф: «Я тебе что велел делать, козел? Я тебе велел дыни стеречь, а ты что натворил?»

Ну вот и пришло оно, лето, и именно эта пора вносит свои коррективы в содержательную часть проекта. Нет, мы не перестаем писать и не уходим в отпуск (по крайней мере пока), просто сменим направленность заметок, они будут более лайтовыми, т.е. не отягощенными различными заумностями, но все также полезными и интересными (ах, какой бесстыдник автор, сам себя похвалил :)). И сегодня мы выясним все о таком плоде, как дыня, узнаем какая она бывает, чем полезна и как правильно выбрать.



Итак, занимайте свои места, начнем-с.

Все, что надо знать о дыне. FAQ вопросов и ответов.

Этой заметкой мы открываем летний цикл статей проекта. В нем мы будем говорить исключительно о питании в условиях жары и всех вкусностях, которые нам предоставляет лето. Дабы несколько приоткрыть тематическую завесу, укажу некоторые грядущие посты, а именно, будем говорить про арбуз, квас, мороженое, – самые что ни на есть атрибутистые атрибуты □ лета. Первой ласточкой же будет такая ягода (или не ягода, разберемся далее по тексту), как дыня. Если Вы до сего момента мало что знали про этот плод, значит эта заметка придется Вам по вкусу.

Примечание:

Для более лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Дыня: что это за фрукт, и чем она полезна?

Дыня (melon) – растение семейства тыквенных со съедобной мясистой мякотью. Дыня относится к бахчевым культурам, ближайшими родственниками которой являются кабачки и огурцы. Произрастает, как виноградная лоза, имея круглый стебель и боковые усики. Сладость дыни зависит от климатических условий (региона выращивания) и интенсивности фотосинтеза (производство сахара из углекислого газа и воды, с помощью солнца). Она имеет высокую питательную ценность и является богатым источником витамина С, витаминов группы В, а также минералов, таких как калий, марганец, железо и фосфор.

К основным преимуществам можно отнести:

- низкая калорийность (35 ккал на 100 гр плода);
- полностью обезжиренный продукт с нулевым значением холестерина;
- гидратированный продукт (до 95% составляет вода) с растворенными в ней электролитами;
- высокое содержание витамина А, каротиноидов, биофлавоноидов;
- высокий уровень растворимых и нерастворимых пищевых волокон, в т.ч. пектина;
- способствует синтезу коллагена (фибрилярный белок, составляющий основу соединительной ткани и обеспечивающий ее прочность и эластичность).

Что касается пищевой ценности и нутриционного профиля дыни, то он такой.



Два полезных свойства дыни для атлета и человека, ведущего ЗОЖ

Многие с приходом лета по-прежнему продолжают сидеть на курогрудках и брокколи, — фу, какая гадость :)! Нет, серьезно, я считаю, что именно в этот короткий период атлет и просто человек, следящий за своей фигурой, может себе позволить определенные вольности в питании и, главное, смену рациона в сторону смещения его на зелень, фрукты, овощи и ягоды.

Что касается дыни, то она не несет никакой строительной составляющей Вашим мышцам, но у нее есть два весьма полезных свойства, которые ни один животный белок Вам не даст. Итак, знакомьтесь...

Свойство №1

Мышцы, нервы, сердце и кровеносные сосуды — для всех этих структур важно присутствие в организме достаточной концентрации такого макроэлемента, как калий. Последний способен нести электрический заряд, который стимулирует и регулирует сокращение мышц и связь между нервами. В этой роли калий поддерживает регулярный ритм сердца и тонус стенок кровеносных сосудов. Залог нормального давления - это присутствие в достаточных количествах в

организме калия. А его в дыне на **100** гр плода – **120** мг (что составляет **5%** от суточной нормы).

Таким образом, присутствие в рационе дыни очень важно в период жарких тренировок летом, ибо температура на улице высокая, в зале душгубка (не хватает кислорода), – все это накладывает отпечаток на тренировки и нейронно-мышечную связь, **связь мозг-мышцы**. Атлет (в т.ч.) из-за ее ослабления не может выполнить заданное количество повторений, и это сказывается на результате, а также подтачивает психику.

Включение в рацион дыни способно помочь в улучшении ситуации со “связной” составляющей тренировок.

Свойство №2

Пищевые волокна составляют **0,9** гр на **100** гр продукта, что в пересчете на проценты есть **4,5%**. Растворимые волокна помогают поддерживать уровень сахара в крови на стабильном уровне, замедляя всасывание углеводов. Нерастворимые волокна не растворяются в ЖКТ и помогают движению пищи в желудке, предотвращая тем самым разного его рода расстройства (в т.ч. запоры). Они являются естественными стимуляторами кишечной перистальтики, что обеспечивает регулярное опорожнение кишечника.

В связи с тем, что при работе на массу предполагается повышенная калорийность рациона и высокая доля в нем белка, клетчатка из дыни будет способствовать лучшему усвоению пищи и своевременному нормальному стулу.

Примечание:

Разумеется, есть продукты с более высоким содержанием калия и клетчатки, но они не носят столь легкий и вкусный характер, как дыня, и их можно потреблять в любое время года, чего не скажешь про дыню.

Дыня сладкая и делает меня толстой?

Многие дамы, следящие за фигурой, стараются избегать любых сладких вещей, и когда приходит лето, также обходят стороной такие фрукты/ягоды, как дыни и арбузы. На самом деле, этого делать не следует, ввиду того, что, да, они сладкие, но их нутриентный состав далек от таких привычных сладостей, как варенье, мед и тд. Количество простых углеводов в дыне всего около **7-7,5** гр на **100** гр продукта, что составляет всего **3%** от суточной нормы, к тому же **гликемический индекс** (ГИ) равен **67** единицам, что является вполне умеренным значением для сладкого фрукта/ягоды.

Единственным моментом, который может привести человека к увеличению процента жировой ткани, может стать фруктовый салат – микс из разных сладких фруктов. Сочетание в тарелке низкокалорийных сладких фруктов может сделать Вас не худышкой и стройняшкой, а пампушкой :). Поэтому следует очень внимательно формировать свой фруктово-салатный прием и не потреблять за один раз много (более 3) сладких фруктов.

Итак, некоторую теоретическую базу мы заложили, теперь займемся практической стороной, а именно поговорим про...

Какие сорта дыни бывают?

Торпеда, колхозница, канталупа, – нет, это не пустой набор слов, все это сорта дыни, которые в разные месяцы можно встретить на местных прилавках. С чем конкретно на базаре/в магазине столкнетесь Вы, сложно сказать, и чтобы лучше ориентироваться в продукции, запомните следующую памятку.



Как правильно выбрать дыню?

Обычно походы на рынок и затаривание продуктами являются женской прерогативой, однако в вопросах выбора дыни/арбуза пальму первенства лучше отдать мужчинам, а те в свою очередь не должны отдавать ее продавцам, говоря: “выберите мне сладкую дыню”. И дабы последняя всегда была вкусной и спелой, возьмите на вооружение следующую памятку.



Когда и как лучше всего есть дыню?

Место переваривания дыни – тонкий кишечник, а большинства белково-углеводистой пищи — желудок. Например, расщепление мяса, животного белка до аминокислот начинается в желудке, продолжается в двенадцатиперстной

кишке и заканчивается в тонком кишечнике, и весь этот процесс занимает от **2** до **4** часов (в зависимости от вида мяса). Дыня же переваривается в среднем за **30** минут.

Если употреблять дыню вместе с другой пищей, которая продолжительное время обрабатывается в желудке, то дыня задержится там вместе с ней, а ввиду того, что она измельчена и находится в теплом месте, наступает процесс разложения, который может привести к расстройству пищеварения и кручению живота.

Вывод: дыню желательно есть отдельно от другой пищи, исключение составляют только такие же, условно, фрукты и фруктовый салат. Оптимальным временем считается за **60-90** минут до/после основного твердого приема в первой половине дня (до **16-00**). Что касается количества, то тут все зависит от веса дыни, если это **1,5-2** кг, то такую можно спокойно съесть за **2** приема в течение суток.

Собственно, это была последняя содержательная информация, которой хотелось бы поделиться, переходим к...

Послесловие

Ну вот и подошла к концу первая заметка летнего цикла, и сегодня мы выяснили, чем полезна дыня и как ее правильно выбирать. Осталось дело за малым, дождаться сезона, дабы вкусить этот не запретный плод, ждем-с!

На сим все, низкий поклон и до скорых встреч!