



Дынные семечки

Общее описание

Дыня – бахчевая культура, которая относится к семейству тыквенных. Плод дыни имеет форму шара или цилиндрическую форму, как правило, желтой, белой и коричневой окраски, с зелеными полосами. Период созревания около 2-6 месяцев.

Первые сведения о дыне встречаются уже в Библии. Окультуривание предположительно произошло в Северной Индии, а также в некоторых районах Средней Азии и Ирана еще за несколько веков до н.э. Далее окультуренная дыня начала распространяться в Малую и Среднюю Азии, Китай. В Европе дыню начали выращивать в Средние века.

Дыня очень полезный продукт, обладающий прекрасным вкусом и лечебными свойствами, но немногие знают о пользе дынных семечек. Они тоже обладают лечебными свойствами и используются в косметологии.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
17,6	47,3	14,6	6,6	7,9	555

Полезные свойства дынных семечек

Состав и наличие полезных веществ

Дыня содержит в себе много витаминов, таких как: А, В9, РР, С, А и фолиевую кислоту, которая незаменима для улучшения памяти, а также для нормального развития плода женщины во время беременности.

Полезные и лечебные свойства

Дынные семечки считались сильным афродизиак, усиливающим мужскую потенцию и работу предстательной железы. Семена можно измельчить в кофемолке и употреблять по одной чайной ложке три раза в день: утром натощак, днем через час после еды и на ночь.

По мнению народных целителей, семена чистят кишечник, почки, печень, лечат даже хронический кашель; эффективны при бронхитах, т.к. хорошо разжижают мокроту, устраняют ощущение сухости во рту и утоляют жажду.

При сильном кашле прекрасно помогает дынное молочко. Приготовить его несложно. Просушенные семена надо измельчить в ступке и развести с теплой водой 1:8 и растереть до состояния молочка. Затем полученную смесь нужно процедить и добавить сахар по вкусу. Полученную смесь употребляют по четверть стакана 5 раз в день за полчаса до принятия пищи.

При проблемах с предстательной железой связанных с задержкой мочеиспускания, можно использовать отвар семян дыни, сваренных в молоке (1 столовая ложка семян на стакан молока)

Для снижения сахара в крови употребляют растертые в муку семена дыни. Столовую ложку порошка надо залить стаканом крутого кипятка и настаивать до охлаждения. Такой настой рекомендуется принимать 3 раза в день до еды.

При холецистите следует воспользоваться следующим рецептом. В кофемолке измельчить чайную ложку семян и залить их стаканом кипяченого молока, после чего прокипятить еще 3-4 минуты. Отвар пьют по 3 раза ежедневно. Для получения лечебного эффекта курс должен составлять не менее недели.

Дынные семечки – всеми признанное великолепное косметическое средство для омоложения кожи. Для этого нужно приготовить отвар из столовой ложки измельченных в кофемолке семян и стаканом кипятка. Полученную смесь необходимо проварить на мелком огне 3-5 минут. После того, как отвар остынет, его следует процедить. Регулярное протирание лица таким отваром способствует омоложению кожи лица.

Опасные свойства дынных семечек

Нежелательно употреблять дынные семена с алкоголем, медом и молочными продуктами, т.к. могут возникнуть расстройства пищеварительной системы.

Есть противопоказания для людей, больных язвой желудка и с проблемами ЖКТ, сопровождающихся повышенной секрецией желудочного сока.

Не стоит употреблять семена натошак, есть недоспевшие плоды и просто не есть их в большом количестве во избежание проблем с селезенкой.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info