**Dynia wkracza na jesienne stoły**

**Dynia to bezkonkurencyjna królowa jesiennych stołów. Kochamy ją za smak i wygląd. Jej ogromnym atutem jest niska kaloryczność oraz duża zawartość wartości odżywczych i witamin. Dlaczego warto ją jeść?**

**Dynia zdrowa od pestki po miąższ**

Właściwości dyni można wymieniać bez końca. Już same jej pestki są bogatym źródłem witamin i wartości odżywczych. Na wyróżnienie zasługuje wysoka zawartość cynku, który m.in. poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci oraz zapewnia prawidłowe funkcjonowanie męskiego układu rozrodczego. Mężczyźni powinni sięgać po pestki dyni także ze względu na witaminę E, która jest nazywana „witaminą płodności”. W połączeniu z zawartą w nasionach dyni, witaminą A oraz C tworzy idealny, odżywczy miks poprawiający cerę oraz odporność organizmu. Pestki dyni są doceniane także przez sportowców, ponieważ zawierają dużo białka - w 100 gramach pestek znajduje się 30 gramów tego enzymu (USDA National Nutrient Database for Standard Reference). Jedynym mankamentem jest dość wysoka kaloryczność pestek, ze względu na dużą zawartość kwasów omega-3.

Znacznie mniej kaloryczny jest natomiast miąższ dyni – 100 gramów ugotowanej dyni to zaledwie 20 kcal. Duża zawartość błonnika, który usprawnia funkcjonowanie układu trawiennego, to dodatkowa korzyść dla osób walczących ze zbędnymi kilogramami. Jedząc dynię dostarczamy organizmowi sporą ilość potasu i magnezu, czyli pierwiastków wpływających na dobre samopoczucie.

**Dlaczego warto jeść dynię?**

*- Im bardziej pomarańczowy jest miąższ dyni, tym bardziej bogaty w beta karoten, który jest prekursorem witaminy A, a także bardzo skutecznym antyoksydantem. Ma więc działanie przeciwnowotworowe, opóźnia również procesy starzenia. Dodatkowo redukuje nadmiar złego cholesterolu i chroni nasz wzrok. Miąższ dyni jest lubiany przez osoby odchudzające się, ma bowiem niewiele kalorii i sporo błonnika. Kupując dynię, warto również wykorzystać jej pestki, które bogate są w nienasycone kwasy tłuszczowe, mają też działanie odrobaczające. Zawarte w nasionach substancje eliminują między innymi owsiki czy tasiemce z naszego układu pokarmowego* - mówi dietetyk Magda Heba, ekspert Soligrano.

**Dynia w kuchni – nieograniczone pole do popisu**

Miłośnicy gotowania doceniają dynię za to, że można ją wykorzystać na wiele sposobów - do przetworów, dań obiadowych, zup-kremów, a nawet wypieków.

- *W okresie jesiennym dynia to stały bywalec mojej kuchni. Jest bardzo wdzięcznym warzywem jeśli chodzi o możliwości zastosowania oraz sposób przyrządzania. Można ją podać na bardzo wiele sposobów i za każdym razem znakomicie smakuje. Ostatnio przygotowałam ciasto dyniowe z ziarnami ekspandowanymi* - podsumowuje dietetyk Magda Heba, ekspert Soligrano.

**Przepis na ciasto dyniowe:**

SKŁADNIKI:

- pół szklanki mąki pszennej

- pół szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej (czyli razowej)

- pół szklanki owsa ekspandowanego i kilka łyżek do posypania

- pół szklanki cukru (najlepiej brązowego)

- półtorej szklanki dyni startej na tarce o grubych oczkach

- pół szklanki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek

- 2 łyżki siemienia lnianego

- 2 łyżki syropu klonowego lub z agawy

- 1 łyżka przyprawy piernikowej

- 1 łyżka sody oczyszczonej

PRZYGOTOWANIE:

Siemię blendujemy lub mielimy, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy, by wystygło. Dynię ścieramy na tarce, mieszamy składniki. Ciasto przekładamy do keksówki, posypujemy owsem ekspandowanym i polewamy syropem klonowym. Pieczemy około godziny w 170 stopniach.