

Dýňová semena

23. 02. 2009



Dýně je bylina z čeledi tykvovitých. Známo je asi 25 druhů. Původem jsou hlavně z tropické Afriky. Dýně setá, *Cucumis sativus* (okurka), se pěstuje pro plody, které se nedozrálé používají jako zelenina. Velmi bohatá na obsažené látky jsou její semena. Dýňová semena jsou velmi oblíbenou pochoutkou. Obsahují zinek, který chrání náš imunitní systém. Olej z těchto semen je skvělý.

Zmírňuje potíže u onemocnění prostaty – bolestivé močení. Snižují míru nutkání k močení, mají uklidňující účinek a příznivý vliv na svalstvo močového měchýře. Při slabosti močového měchýře u mužů i žen, jakož i při jiných funkčních poruchách močového měchýře a onemocněních prostaty. Navíc se uvádí, že potlačují parazity v zažívacím traktu. Dýňová semínka patří do zdravé kuchyně, protože jsou plná dalších cenných látek pro naše tělo. Jsou bohatá především na fosfor, zinek a vitamín E. Obsahují také vitaminy A, D, vitaminy skupiny B a minerály jako draslík, mangan a měď.

Jsou rovněž zdrojem cenných nenasycených mastných kyselin, které snižují cholesterol, vysoký tlak a riziko infarktu i mrtvice. Dýňová semena mají specifickou, oříškově nasládlou chuť. V dýňových semenech najdeme také velmi hodnotné tuky, esenciální mastné kyseliny skupin Omega 3 i Omega 6, celou škálu aminokyselin a asi čtvrtinu obsahu tvoří proteiny. Semena jsou jedním z nejbohatších zdrojů aminokyseliny tryptophan, jejíž zastoupení ve výživě většiny lidí je dost nízké, protože tato aminokyselina je obzvláště citlivá na tepelné zpracování.

Má přitom přímý vliv na hladinu serotoninu, stimuluje jeho vyplavování v mozku, čímž může příznivě ovlivnit náladu nebo depresi. Ovšem je nutno vzít do úvahy, že by je neměli pacienti, kteří užívají antidepresiva či příbuzné léky. Jsou výborná v ranních cereáliích a müsli, s jogurtem, do buchet nebo domácího pečiva, na přípravu kaší, pomazánek, salátů nebo jen tak k zdravému mlsání. Zkrátka, dýňová semena jsou velmi hodnotnou lahůdkou z rostlinné říše a nadmíru přínosnou složkou našeho jídelníčku.