

СВОЙСТВА ДЫННЫХ СЕМЯН

Рузметова Д.Т.¹, Абдуллаева Г.У.²©

¹Асс. преподаватель кафедры химической технологии;

²Студент кафедры химической технологии.

Ургенчский государственный университет (Узбекистан, г.Ургенч)

Аннотация

В этой статье приводятся данные о свойстве дынных семян.

Ключевые слова: дынные семена, пищевая ценность, калорийность, белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.

Summary

This article provides information about a property melon seeds.

Keywords: melon seeds, nutritional value, calories, proteins, fats, carbohydrates, minerals and vitamins.

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. Дыня по праву признана весьма полезным продуктом, обладающим лечебными свойствами. Но дынные семечки не уступают своими свойствами самой дыне, и даже превосходят ее полезным влиянием на организм.

В Хорезме сладкую, ароматную дыню – в древности называют «райским фруктом». Эта бахчевая культура называется так не только из-за ее сочный плод, между тем семечки дыни, представляют немалую лекарственную ценность, и их впору не отправлять в утиль, а собирать и бережно хранить.

Говорят что у нас в Хорезме с древних времен люди готовили разные блюда из семечки дыня, так как они знали о ее целебных свойствах и полезные влияние на организм. Это информация очень заинтересовала нас и мы начали изучать дынного семена.

Калорийность семян дыни: Дынные семечки отличаются повышенным содержанием жиров и белков. В 100 г таких семечек содержится 555 кКал.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Таблица 1

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
17,6	47,3	14,6	6.6	7.9	555

Расчет калорийности семечек дыни

Таблица 2

№	Размер порции	Масса, в г	Калорийность, в ккал
1	1 чайная ложка	10	55
2	1 столовая ложка	22	122
3	1 стакан	200	1110
4	1 кружка	250	1388

Калорийность данного продукта составляет около 23% от рекомендованной суточной нормы (РСН) для взрослого среднестатистического человека.

Рассмотрим пищевую ценность продукта в процентном соотношении к рекомендуемой суточной потребности (РСП) среднестатистического взрослого человека. Состав продукта при весе в 100 г

Таблица 3

№	Составляющая	Соотношение в граммах	Процент по отношению к РСП
1	Белки	17,6	25
2	Жиры	47,3	45
3	Углеводы	14,6	5

При этом энергетическое соотношение составляющих таково:

Белки – 13% (70 ккал);

Жиры – 77% (426 ккал);

Углеводы – 14,6 (58 ккал).

В дынных семечках также содержится в незначительных количествах вода (7,9 г) и зола (6,6 г).

В дынных семечках содержатся те же витамины, что и в самой дыне, только в несколько уменьшенном количестве: витамины В9 и В6, С, А и РР.

Содержание минералов в 100 г продукта:

Таблица 4

№	Название минерала	Содержание в продукте, в мг	Процентное соотношение к РСП
1	Калий	96	3,8
2	Кальций	8	1
3	Магний	10	2,5
4	Натрий	26	3
5	Железо	1	7
6	Медь	0,24	21
7	Цинк	0,1	1

Количество и содержание витаминов и минералов в дынных семечках зависит от сорта дыней, из которых взяты.

Ценной составляющей дынных семян является пектин – полисахарид, незаменимый в условиях современной экологии. Пектин способен образовывать связи с тяжелыми металлами, радионуклидами и пестицидами, выводя их из организма. Также он обволакивает и изгоняет молекулы «плохого» холестерина, виновника диабета, гипертонии и атеросклероза.

Во многих литературах приведены примеры лечебных свойств дынных семян. [1], [2]

Исходя из состава, который включают в себе семечки дыни, полезные свойства их главным образом направлены на очищение организма, укрепление иммунитета и заботу о

нервной системе и это лишь верхушка айсберга. Основная заслуга семян дыни в том, что они отлично справляются с задачей очищения печени и поджелудочной железы, но это не предел их возможностей.[1] Существует как минимум 7 причин для того, чтобы не отправлять зерна в мусорный бак, а отвести им почетное место в домашней зеленой аптечке.

1. Семена дыни способствуют снижению сахара в крови и выведению холестерина низкой плотности, что делает их незаменимым другом диабетиков.

2. Вещества из состава способны откупоривать клапаны желчного пузыря, способствуя оттоку перегоревшей желчи при холецистите.

3. Благодаря высокому содержанию цинка особенно полезны семечки дыни для мужчин, улучшая качество спермы и восстанавливая потенцию.

4. Цинк делает семена дыни и настоящим эликсиром красоты, помогая коже вернуть красоту, ногтям прочность, а волосам блеск и пышность. Кроме того, он способствует лечению дерматитов и угревых заболеваний.

5. Содействуя выведению мочевой кислоты, семена дыни препятствуют образованию камней в почках и мочеполовой системе.

6. В дынном семени содержится фолиевая кислота, необходимая при беременности для нормального развития плода.

7. Благодаря отхаркивающим свойствам употребление семян дыни помогает облегчить течение бронхитов и других заболеваний дыхательной системы.

Более распространенным способом использовать семена дыни в лечении разного рода заболеваний является дынное масло или водный настой семян.[2]

В качестве мочегонного и глистогонного средства используют следующий рецепт:

1. Семена дыни измельчить и в количестве 2 ст. л. залить 0,5 л кипятка. Настой хорошо утеплить полотенцем, оставить настаиваться в течение нескольких часов. По истечении времени процедить. Весь состав необходимо выпить в течение суток.

При болезненных менструациях

2. Измельчить 200 г семян дыни и смешать с листьями скуппии и омелы, взятых по 120 г каждого наименования. Все хорошо измельчить.

В кастрюлю бросают 5 ст. л. смеси и заливают 1 л воды. Варят 20 минут. Отвар процеживают после остывания. Пить по 1/3 стакана три раза в сутки.

При болезнях печени

3. В равных количествах берут медвежьих ушки, семена дыни и листья толокнянки. На 0,5 л кипятка бросают 7 ст. л. смеси трав. Составу дать выстояться 8 часов. Процедить и пить по 50 мл 4 раза в день.

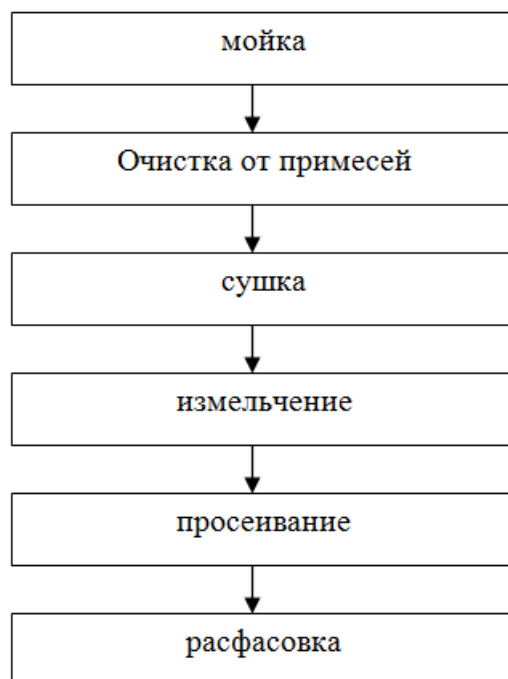
При почечнокаменной болезни

4. Семена дыни в количестве 500 г залить 2,5 л воды. Поставить смесь на водяную баню и варить до тех пор, пока жидкость не убавится в два раза. Полученный состав процедить. Принимать по половине стакана 2 раза в день.

Для усиления потенции

5. Высушить и измельчить в порошок семена дыни. В три приема по 3 ч. л. порошка съедать в сутки за 25 минут до еды, запивая водой.

Получение порошка из семян дыни:



Литература

1. Абу Али Ибн Сино “Тиб қонунлари”. Ташкент. 1993 г. 304с. ISBN: 5-86484-054-8
2. Николайчук, Л.В. Целебные растительные масла/ Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., Головейко О. Н. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007 г.- 320с. ISBN: 5-222-09618-1
3. Мирзоев Г.Х Разработка технологии получения растительного масла из высокопротеинового жмыха из семян дыни. Краснодар 2015 г.157-с. Диссертация на соискание ученой степени кандидата технических наук. ФГБОУ ВПО “ Кубанский государственный технологический университет”.