

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Dynie - slow food dla zdrowia i wyglądu



**Jesienią przydrożne stragany przyciągają wzrok pomarańczowymi krągłościami. Popularność dyń w Polsce rośnie, nie tylko ze względu na święto Halloween, ale i pęd ku zdrowemu odżywianiu - przekonuje genetyk i biotechnolog, prof. Katarzyna Niemirowicz-Szczytt.**

"Owoce dyni dobrze nadają się na przygotowywanie potraw, które są kojarzone z trendem slow, jako przeciwstawienie się fast foodom. Jest moda, żeby oprócz typowych potraw podawać np. zupę z dyni" - powiedziała prof. Niemirowicz-Szczytt, dziekan Wydziału Ogrodnictwa i Architektury Krajobrazu warszawskiej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Zdaniem rozmówczyni, zapotrzebowanie na dynię rośnie, ale ludziom zależy na dyni smacznej, zachęcającej do jedzenia.

Badaczka podkreśliła, że „dynia jest rośliną niszową w Polsce, nie jest uprawiana na taką skalę jak pszenica czy nawet ziemniaki”. „Wyhodowaliśmy w naszej katedrze cztery nowe odmiany, które zostały zarejestrowane i które są i mogą być użytkowane w Polsce oraz innych krajach europejskich. Te odmiany nazywają się Amazonka, Ambar, Justynka i Otylia” - przypomniała.

Odmiany różnią się między sobą. Amazonka wydaje owoce nie za duże, które mała rodzina może wykorzystać od razu. Badaczom chodziło o to, żeby można było zakupić mały owoc i ten owoc od razu zjeść. Z kolei odmiana Ambar ma w pełnej dojrzałości owoce o skórcie stalowo-zielonej i pomarańczowym, bardzo twardym miąższu. Może być używana m.in. jako dodatek do pasz dla zwierząt. "Taki dodatek z dyni traktowany jest jak tabletkę witaminową dla zwierzęcia. Jeśli krowa dostaje pół takiej dyni dziennie, to daje lepsze mleko, o lepszym zapachu, lepszej barwie" - powiedziała prof. Niemirowicz-Szczytt.

Kolejne odmiany - Justynka i Otylia - przygotowano m.in. na potrzeby przetwórstwa dla dzieci. Wykorzystuje się je - szczególnie odmianę Otylia - m.in. na soki i przetwory dla niemowląt. Obie odmiany mają pomarańczową skórkę i taki sam miąższ. Justynka ma owoce mniejsze, Otylia - większe.

Jednak w degustacjach wygrywa Justynka. "W degustacjach, jeśli mamy te cztery odmiany, jako najbardziej smakowitą ludzie typują Justynkę" - powiedziała rozmówczyni.

Wymienione odmiany należą do gatunku dynia olbrzymia. W Polsce występują też inne, należące do gatunku dynia zwyczajna. "Znane są takie formy botaniczne jak cukinia, patison, dynia makaronowa, dynia na nasiona (nasiona okryte łupiną i bezłupinowe), ale również dynia ozdobna, czyli ta dynia, której różne kształty, barwy i wzory na owocach są atrakcyjne i wykorzystuje się je jako ozdobę" - powiedziała prof. Niemirowicz-Szczytt, zastrzegając, że dynie ozdobne są bardzo twarde, mają bardzo suchy i twardy miąższ i nie nadają się z reguły do jedzenia.

Mówiąc o dyniach, nie sposób nie wspomnieć o smacznych pestkach. "Wszystkie nasiona dyni nadają się do jedzenia i są bardzo wartościowe. Z nasion dyni produkuje się lek beta-sitosterol, na przerost prostaty" - podkreśliła dziekan. Nasiona dyni miały też znaczenie w medycynie ludowej, stosowane przy robaczycach, czyli w niszczeniu pasożytów układu pokarmowego.

Dynie mają też wiele dobroczynnych właściwości. Ich miąższ zawiera m.in. karotenoidy. "Znajdują się w dużej ilości w miąższu dyni olbrzymiej, która jest polecana m.in. do przygotowywania zupy dyniowej. Szczególnie beta-karoten, który jest przekształcany w prowitaminę A" - powiedziała prof. Niemirowicz-Szczytt, wyjaśniając, że jedzenie nawet niezbyt dużych ilości miąższu dyni powoduje, że po dwóch tygodniach skóra wygląda na bardziej opaloną.

To nie koniec zalet dyń. "Z punktu widzenia dietetycznego są bogate w witaminy, cukry, sole mineralne, a jednocześnie mają odczyn zasadowy, a więc neutralizują kłopoty związane z przewodem pokarmowym. I to nie tylko dynia olbrzymia, którą tak polecam, ale również dynia zwyczajna. Czyli cukinie, patisony, dynia makaronowa to jest znakomity składnik diety" - zapewniła rozmówczyni. Dodała, że ponieważ dynie mają bardzo niską kaloryczność, są doskonałe dla osób dbających o linię.

Zapytana o to, czym kierują się naukowcy opracowując nowe odmiany, prof. Niemirowicz-Szczytt odpowiedziała: "Myślimy w pierwszej kolejności o konsumentach, o tych, którzy będą kupować te owoce i je przygotowywać. Zawsze dużą uwagę zwracamy na barwę owocu, staramy się by były atrakcyjne". Jest to jednak proces czasochłonny, gdyż powstawanie nowej odmiany może trwać nawet 10 lat.

Badaczka szczególnie polecała dynię makaronową, z której można przygotować potrawę podobną do makaronu, ale mniej kaloryczną.

Dynie mogą stanowić dobre urozmaicenie zimowej diety, gdyż w odpowiednich warunkach można je długo przechowywać. Owoce odmiany Ambar wytrzymują nawet do marca. Prof. Niemirowicz-Szczytt przypomniała, że dynię można z powodzeniem mrozić, uprzednio np. podduszoną i zmiksowaną. Również dynie ozdobne w pomieszczeniach suchych są w stanie cieszyć oko do wiosny.

**Źródło:** <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15560.html>



07-11-2024

## **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem

## śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**