

Полезные и лечебные свойства дыни.

Абдиева Г.М., Каримуллаева М.У., Султанов Ж.Д.

Каракалпакский институт сельского хозяйства и агротехнологий

ABSTRACT

Дыню применяют для лечения страдающих меланхолией и другими депрессивными формами психических расстройств, она служит эффективным средством при лечении почечнокаменной болезни, ревматизма, подагры. В народной медицине её назначают истощенным и малокровным больным, при анемии и атеросклерозе.

ARTICLE INFO

Received: 24th January 2024

Accepted: 20th March 2024

KEY WORDS: дыня, калорийность, мякоти дыни, органические и минеральные соли, витамин

Как известно, в Узбекистане и Республике Каракалпакстан ныне распространено более 180 культурных сортов дыни, различающихся между собой по срокам созревания. Урожайности, лежкости плодов, вкусовым качествам и многие из них употребляются в пищевом рационе человека в качестве десерта.

Сочные, сахаристые с, кружащим голову, ароматом дыни традиционно украшают дастархан на свадьбах и других торжествах нашего многонационального народа. С большим удовольствием свежие плоды дыни едят в каждой семье и в обычные дни.

Калорийность мякоти дыни составляет 35 кКал на 100 г продукта, а в сушеной дыне 341 кКал. При этом в свежей дыне содержится 85-92% воды, 8015% сухого вещества 0,8% белка, 18% клетчатки и 6,2% других углеводов, 0,9% жира, 0,6% золы, 20-30 мг витамина С, 0,03-0,07 мг других витаминов, микроэлементы Zn, Fe, Ca, Mg, K, P, органические и минеральные соли, витамины группы В, каротин, большое количество железа, фолиевая, никотиновая и пантотеновая кислоты, азотистые вещества [1].

Средний химический состав мякоти дыни сорта «Обиноват» на 100г

Калорийность: 32,9 ккал

Вода: 90,0 г

Белок: 0,6 г

Жиры: 0,3 г

Углеводы: 7,4 г

Ненасыщенные жирные кислоты: 0,1 г

Моно-и дисахариды: 7,3 г

Крахмал: 0,1 г

Пищевые волокна: 0,9 г

Органические кислоты: 0,2 г

Зола: 0,6 г

Витамин А: 0,4 мг

Витамин В1: 0,04 мг

Витамин В2: 0,04 мг

Витамин С: 20,0 мг

Витамин Е: 0,1 мг

Витамин РР: 0,4 мг

Железо: 1,0мг

Калий: 118,0 мг

Кальций: 16,0 мг

Магний 13,0 мг

Натрий 32,0 мг

Мера: 10,0 мг

Фосфор: 12,0 мг

Хлор: 50,0 мг

Йод: 2,0 мкг

Кобальт: 2,0 мкг

Марганец: 35,0 мкг

Витамин В3: 0,2 мг Витамин В6: 0,06 мг Витамин В9: 6,0 мкг	Медь: 47,0 мкг Фтор: 20,0 мкг Цинк: 90,0 мкг
--	--

Содержание сахара в плодах среднеазиатских сортов дыни достигает 14,6-18,2%. При преобладании фруктозы мякоть дыни бывает очень сладкая, а при преобладании глюкозы, она имеет сладковатый вкус. Все это определяет диетическое значение дыни, её пищевые и лечебные свойства и использование в народной медицине.

По самым разнообразным народным рецептам и техническим требованиям мякоть дыни используется в консервном и кондитерском производства для приготовления варенья (шинни), повидла, цукатов, муссов, пирогов, пряников, печенья и др. Из бекмеса с мукой готовят восточную сладость халву, а из перезрелых плодов дыни с добавлением муки пекут национальные лепешки (каун-курт), которые высушивают на солнце и они могут храниться в сухом прохладном месте до весны.

Кроме питательных полезных свойств, дыня используется как лечебное средство. Не зря, коренные жители низовья Амударьи Каракалпаки, высоко ценят дыни не только за их вкусовые качества, но и как народное средство от многих болезней.

В четырехтомном сочинении Искари-Адьяма, написанном на фарси и относящемся ко временам завоевателя Искандара Зуркарнака, приводятся рецепты применения дынь против разных болезней-бронхита, туберкулеза, мигрени и др. Великий ученый, уроженец Бухары-Абу Али Ибн Сино еще тысячу лет тому назад писал в своем трактате о простых лекарствах: «... Дыня, особенно ее семена и мякоть расширяют сосуды, очищают кожу. Плаценты полезны от загара, веснушек, перхоти. Как спелые, так и недозрелые плоды обладают мочегонными свойствами, рассасывают камни в почках, мочевом пузыре и печени...[2].

В народной медицине Средней Азии дыни употребляют для усиления деятельности сердца, при одышке, общей слабости, кишечных и желудочных заболеваниях. Рекомендуют ее от желтухи, гриппа и малокровия. Масло, помученное из данных семян, обладает лекарственными свойствами-эмульсия из него, является глистогонным средством. При наружном применении, в качестве маски из мякоти твердых сортов, умягчает и очищает кожу, при приеме внутрь желудочно-кишечный тракт и мочевыделительную систему. Улучшает процессы кроветворения, усиливает перистальтику кишечника, способствует выделению из организма холестерина, нормализует обмен веществ.

Дыню применяют для лечения страдающих меланхолией и другими депрессивными формами психических расстройств, она служит эффективным средством при лечении почечнокаменной болезни, ревматизма, подагры. В народной медицине её назначают истощенным и малокровным больным, при анемии и атеросклерозе. Особенно полезной считается дыня для лиц, перенесших заболевание печени и страдающих запорами. Включение в рацион диетического питания блюд приготовленных из дыни, рекомендуется ослабленным детям в связи с наличием в плодах легкоусвояемых солей железа, необходимых для улучшения окислительно-остановительных процессов.

Отвар из корней дыни употребляется для очищения кишечника.

Лечение дыней-рецепты народной медицины.

- Сок дыни (свежевыжатый) пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день противоглистное и улучшающее пищеварение средство
- Семена дыни хорошо измельчить в ступке, к ним постепенно добавлять остывшую кипяченую воду, постоянно перемешивая смесь ложкой. Полученную массу процедить и употреблять, по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды при почечнокаменной болезни.
- Дыню употреблять для питания при атеросклерозе и других сердечно-сосудистых заболеваниях.
- Мякотью созревшей дыни рекомендуется смазывать кожу для лечения витилиго.

Использованные литературы:

1. И.М. Скурихин. Химический состав пищевых продуктов. М: ВО»Агропромиздат», 1982 г. 247 с
2. Б.П. Шаймарданов. Технологические основы и обоснование схемы и параметров средств механизации безотходной переработки плодов дыни. Дисс.. докт. Техн.наук, Ташкент, 2000 г 443 с.
3. Абдиева Г.М. Обоснование параметров и режимов работы сушильной установки для дыни. Диссертация докт. Философии (PhD). Ташкент, 2020 г