



**Czy dynia
jest zdrowa
dla Twoich jelit?**

Dowiedz się więcej!

8 października

Statyk 01

copy: **(BRAK LOGO I OBLIG)** **FNRMED**

Dynia jest nie tylko smaczna, ale także zdrowa dla Twoich jelit 🍠 Poznaj prozdrowotne działanie tego warzywa!

- 🍠 dynia stanowi bogate źródło błonnika pokarmowego, dzięki czemu wspiera prawidłową perystaltykę jelit i zapewnia uczucie sytości po spożyciu,
- 🍠 warzywo obfituje także w β -karoten, czyli prekursor witaminy A oraz witaminę C, witaminę E i związki mineralne,
- 🍠 zawarty w dyni piżmowej błonnik pozytywnie wpływa na mikrobiom jelitowy,
- 🍠 pestki dyni wykazują działanie przeciwnowotworowe.

I, co ważne, dynia jest produktem bezpiecznym na diecie low FODMAP!
Wolisz dynię „na ciepło” czy „na zimno”? Zostaw odpowiednią reakcję i zdradź nam swój ulubiony dyniowy smakołyk:

- ❤ wersja ciepła, np. zupa krem czy placuszki dyniowe
- 👍 wersja chłodna, np. dynia marynowana (w occie) lub dżem

Źródła:

Nieto, J. A., Rosés, C., García-Ibáñez, P., Pérez, B., Viadel, B., Romo-Hualde, A., ... & Agudelo, A. (2024). Fiber from elicited butternut pumpkin (*Cucurbita moschata* D. cv. Ariel) modulates the human intestinal microbiota dysbiosis. *International Journal of Biological Macromolecules*, 269, 132130.

Caili, F. U., Huan, S., & Quanhong, L. I. (2006). A review on pharmacological activities and utilization technologies of pumpkin. *Plant foods for human nutrition*, 61, 70-77.

<https://www.fodmap.pl/dynia-fodmap/>