



Dane aktualne na dzień: 19-05-2024 15:27

Link do produktu: <http://olivita.pl/pestki-dyni-200-g-p-61.html>



Pestki dyni 200 g

Cena	9,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Producent	Olivita

Opis produktu

Dynia to warzywo bogate w wiele cennych składników odżywczych, m.in. w [kwasy tłuszczowe](#). Pestki dyni w dużej części zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe, tzw. kwasy wielokrotnie [nienasycone](#). Stanowią one niezbędne dla organizmu elementy, wykorzystywane do budowy [witaminy D](#), hormonów, a także ścian komórkowych. Kwasy tłuszczowe spełniają również w organizmie funkcje transportowe – biorą udział w przenoszeniu enzymów w ludzkim ciele.

Kwas linolowy, zawarty w pestkach dyni, zaliczany jest do egzogennych kwasów tłuszczowych, tzn. nie jest syntetyzowany przez organizm i dlatego powinien stanowić składnik zdrowej diety. Występuje przede wszystkim w tłuszczach roślinnych. Kwas oleinowy jest jednonienasyconym kwasem tłuszczowym, który uczestniczy w wielu reakcjach enzymatycznych. W pestkach dyni występuje także kwas palmitynowy, który nie ulega rozpadowi na jony, lecz spala się, funkcjonując w organizmie jako źródło energii, potrzebnej do przebiegu reakcji biologiczno-chemicznych.

Pestki dyni, oprócz kwasów tłuszczowych, zawierają też mnóstwo witamin i minerałów. Witaminy obecne w pestkach dyni, to: witamina E, witamina B1, **witamina B2**, witamina B6, [witamina A](#), [witamina C](#) oraz witamina D. Te małe ziarenka, ze względu na tak duże bogactwo witamin, powinny jak najczęściej pojawiać się w jadłospisie jako urozmaicenie zdrowej diety. Witamina E to w organizmie ważny przeciwutleniacz. Bierze udział w dostarczaniu składników odżywczych do komórek. Poza tym wzmacnia ściany naczyń krwionośnych oraz chroni czerwone krwinki przed przedwczesnym rozpadem. Witamina B1 odgrywa zasadniczą rolę w procesach oddychania tkankowego, głównie w przemianie [węglowodanów](#). Niedobór witaminy B1 może powodować zaburzenia układu nerwowego, krążeniowego oraz pokarmowego.

Inne **witaminy z grubego B** zawarte w pestkach dyni to witaminy B2 i B6. Witamina B2 uczestniczy w procesach utleniania w organizmie, współdziała w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, a wraz z witaminą A bierze udział w prawidłowym funkcjonowaniu błon śluzowych, dróg oddechowych, nabłonka naczyń krwionośnych i skóry. Witamina B6 natomiast ułatwia rozkład aminokwasów, uczestniczy w przemianie tłuszczów i cukrów, tworzeniu enzymów, hormonów, hemoglobiny i prostaglandyn – hormonów, które regulują procesy fizjologiczne organizmu. Poza tym zawarta w pestkach dyni witamina B6 umożliwia magazynowanie energii i usprawnia funkcjonowanie układu nerwowego. Jeśli pragniesz ustabilizować ciśnienie krwi, wspomóc pracę serca i zwiększyć [odporność organizmu](#), koniecznie sięgnij po pestki dyni.