



Дыня (лат. *Cucumis melo*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ямпольский Алексей, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, yampolsky.a@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства дыни и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование дыни в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты дыни на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Ключевые слова: дыня, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Полезные свойства

Таблица 1. Химический состав дыни (по данным [Еда+](#)).

Основные вещества (г/100 г):	Свежая медовая [1]
Вода	89,82
Углеводы	9,09
Сахар	8,12
Пищевые волокна	0,8
Белки	0,54
Жиры	0,14
Калории (кКал)	36
Минералы (мг/100 г):	
Калий	228
Натрий	18
Фосфор	11
Магний	10
Кальций	6
Железо	0,17
Цинк	0,09

Медь	0,024
Витамины (мг/100 г):	
Витамин С	18
Витамин РР	0,418
Витамин В6	0,088
Витамин В1	0,038
Витамин Е	0,02
Витамин В2	0,012

Приведённая таблица для дыни медовой показывает, что в её мякоти содержится широкий спектр витаминов и минералов, однако почти все они представлены в сравнительно небольшом количестве по отношению к рекомендуемой суточной потребности – % РСП/ 100 г. (Для ещё одной популярной разновидности растения – дыни канталупа – показатели могут несколько отличаться).

В списке минералов наиболее заметно содержание калия (около 10% РСП). А вот железа, за которое дыню часто нахваляют, в мякоти, как правило, всего 0,17-0,21 мг/100 г, что соответствует примерно 1,5-2% РСП (хотя в некоторых сортах этот процент может достигать 7% РСП). Достаточно много в плодах витаминов С (20-40% РСП), есть также витамины В1, В6, В9, РР (порядка 4% РСП). Выделяется дыня и содержанием бета-каротина (провитамина витамина А) – до 40 % РСП. Найден в мякоти дыни также ряд незаменимых аминокислот: валин, гистидин, лейцин, лизин, изолейцин и др. (1-2% РСП).

Лечебные свойства

Несмотря на то, что лечебные свойства различных частей дыни известны с давних времён, ими интересуется и современная наука, перепроверяя утверждения древних врачей.

Так, например, существует сразу несколько работ, в которых доказывается противоопухолевые эффекты свойства кожуры плодов, семян ^[2] и стеблей дыни. Тритерпеноидное соединение, выделенное из стеблей растения (кукурбитацин В) в Китае уже некоторое время пробуют применять в лечении гепатита и гепатомы (гепатоцеллюлярного рака), и новые работы с кукурбитацином В подтверждают его терапевтическую эффективность. ^[3]

Благодаря своим антиоксидантным свойствам, экстракты дыни демонстрируют и антигемолитическое действие, то есть, их введение может останавливать преждевременный распад эритроцитов. ^[4] Обнаруживается, что дынная мякоть при регулярном употреблении оказывает антиатеросклеротическое влияние на сосуды. В ряде исследований зафиксирована способность экстрактов дыни препятствовать аномальному повышению уровня глюкозы в крови, а также уровня липопротеинов и липидов. А всё вместе это даёт возможность использовать экстракты частей растения для облегчения состояния больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом 2-го типа.

- Сахарный диабет

Сахарный диабет обычно входит в перечень противопоказаний при введении дыни в рацион из-за сахаров в плодах, однако эксперименты с животными показали, что пероральное введение дыни мышам с ожирением приводит к улучшению воспалительного статуса, связанного с изменением микробиоты кишечника, и затем – к улучшению гликемического контроля. А это потенциально способно предупреждать развитие инсулин резистентности при сахарном диабете 2-го типа. ^[5]

Ещё одно исследование показало, что приём средств на основе плодов дыни (особенно с финиковыми препаратами) оказывает гипогликемическое влияние, ослабляя первичные патологии сердечной мышцы у диабетических крыс.

Экстракт дынных листьев тоже, вероятно, потенциально может предупреждать поражение нервной системы и тормозить рост числа когнитивных нарушений у животных, больных сахарным диабетом (подробнее об этом и предыдущем исследовании см. ниже).

- Сердечно-сосудистые патологии.

Ещё в конце прошлого века исследования показали, что водный экстракт дыни способен тормозить слипание тромбоцитов, тем самым потенциально препятствуя образованию тромбов в сосудах. ^[6] Более современные эксперименты на крысах показали, что употребление концентрата дыни может оказать терапевтическую пользу в предупреждении развития гипертрофии миокарда и торможении сердечного фиброза. ^[7]

Благодаря своим мочегонным свойствам, дыню можно рассматривать как растительное средство для снижения высокого давления. В одном обобщающем исследовании экстракт дыни назван одним из самых перспективных концентратов для разработки натуральных лекарств с диуретическим эффектом. ^[8]

Опубликованы данные, говорящие о том, что употребление дыни оказывает седативное воздействие на центральную нервную систему, экстракты кожуры дыни способны стимулировать функции щитовидной железы ^[9], а комбинированный препарат с экстрактом мякоти при наружном применении может обеспечивать безопасную репигментацию у людей с витилиго. Иногда дыня включается в комплексный диетический рацион пациентов с анемией, геморроем.

Использование в медицине

Сегодня на рынке представлен целый ряд препаратов с экстрактом дыни, относящихся к группе пищевых добавок. Производители БАДов позиционируют свою продукцию, в первую очередь, как антидиабетические средства, помогающие поддерживать в норме уровень сахара в крови путём обеспечения правильного метаболизма глюкозы. Среди дополнительных терапевтических эффектов называют снижение артериального давления и антиоксидантный эффект. Такие препараты чаще всего изготавливаются из дикой горькой дыни (Wild Bitter Melon), но встречаются и экстракты плодов дыни канталупы.

В народной медицине

Древняя народная медицина (на постулатах которой базировались первые систематизированные медицинские теории и практики) относил дыню к продуктам, способным при регулярном употреблении очищать внутренние органы, питать тело и насыщать мозг влагой. Благодаря этим свойствам мякотью дыни лечили желтуху и водянку, провоцировали месячные при задержке, увеличивали количество молока у кормящих женщин, снимали отёки и восстанавливали работоспособность почек.

Народные «травники» предписывали есть дынную мякоть для улучшения настроения (в качестве антидепрессанта), при проблемах с желудком, цинге, туберкулёзе, геморрое, ревматизме, подагре.

В народе традиционно различались медицинские эффекты сорно-полевой и сортовых сладкой и несладкой дынь. Сорно-полевую дыню использовали для избавления от очень широкого спектра заболеваний и патологий:

- Для избавления от эпилептических припадков, паралитических спазмов (в том числе – на лице), столбняка и головных болей. При мигренях для снятия приступов загуствовший на солнце дынный сок смешивали с молоком кормилиц и вводили в нос больному. В лечении эпилепсии тоже применялся смешанный с молоком загуствовший сок полевой дыни, однако перед введением смеси организм нужно было предварительно очистить. Более эффективной считалась смесь молока с соком листьев или просто листья растения. Нередко молоко заменяли (или дополняли) нашатырным спиртом.
- Для выведения желчи (с каловыми массами), мочи и мочевых кислот (в программах лечения подагры). Желчегонный и мочегонный эффекты достигались употреблением сока плодов (примерно 1 грамм за приём). Но увеличением дозы сока до 3 граммов в течение трёх дней можно было добиться выведения желчи уже посредством рвоты.
- Для лечения простудных заболеваний и устранения их симптомов. Древние народные целители считали, что выпитый сок плодов в чистом виде облегчит затруднённое дыхание. А если его смешать с оливковым маслом и этой смесью помазать шею или нёбо, то это поможет избавиться от боли в горле.

Из несладкой дыни готовили припарки при воспалениях глаз. А её высушенной и перетёртой в порошок мякотью, замешанной с пшеничной мукой, выводили веснушки, пигментные пятна и различные кожные патологии. Однако, помимо мякоти, в народной медицине с давних пор находили применение дынные корки, семечки, цветки, листья, стебли и корни.

- **Корки.** Дынными корками народные целители раньше смазывали тело, чтобы спровоцировать мочеиспускание, и голову – чтобы устранить воспаление при менингите. Употребление в пищу 5-7 граммов толчённых корок применялось для выведения конкрементов мочевого пузыря и почек. А для активизации движения каловых масс ежедневно рекомендовалось съесть примерно 5-6 граммов кожицы плодов полевой дыни, запивая целебное средство медовой водой.
- **Цветки.** Высушенные цветки растения перетирались в порошок, которым потом посыпали лишай. Для устранения различных кожных заболеваний, бородавок, пятен, зуда к порошку цветков добавляли мёд, вино или уксус. Иногда цветочным порошком боролись с суставными болями.
- **Семечки.** В традиционной медицине считалось, что семена дыни (и соки растёртых семечек) в дозе от 7 до 17 граммов усиливают мужскую потенцию, добавляют молока кормящим женщинам, открывают каналы почек, печени, мочевого пузыря. Молочком семян снимали воспаления, лечили болезни глаз и выводили веснушки. В сыром виде их ели для снятия жара и избавления от кашля и жажды.
- **Листья.** Отвар из листьев дыни пили для лечения лепры (проказы) – болезни, которая вызывается микобактерией (*Mycobacterium leprae*).
- **Корни.** Корень дыни считается сильным рвотным средством, но используют его не только в этом качестве.
 - Для лечения водянки 150 граммов измельчённых корней растения настаивали на 1 л вина в течение недели. С терапевтическим эффектом употреблять средство следовало трижды в день по 100 мл. Для наружного применения при водянке корни дыни сначала отваривали в воде, перетирали и, перемешав с вином, добавляли в тесто, которое и накладывали на скопление транссудата.
 - Сок корней растения применялся для избавления от гельминтов. Для этого его немного подогревали и накладывали на пупок.Смазывание соком тестикул должно было приводить к уменьшению боли и отёчности

желез. Таким же сгущённым соком корней активизировали месячные. Однако его введение непосредственно во влагалище беременной женщины могло спровоцировать выкидыш.

- Компресс из отваренных корней, смешанных с ячменной мукой, способствовал более быстрому созреванию воспалений на слизистых поверхностях.
- Клизмы из отвара корней (до 3,5 граммов концентрата) ставились народными целителями для лечения радикулита. Наружными компрессами, пропитанными корневым отваром и уксусом, лечили подагру и боль в суставах.

В восточной медицине

В китайской диетологии дыня относится к продуктам, имеющим среднюю степень концентрации Инь. Как холодный продукт она утоляет жажду и снимает жар воспаления. Дыню используют при отсутствии аппетита, дискомфорте в области груди, при проблемах с выведением мочи и шлаков.

Злоупотребление дыней может спровоцировать острую диарею. Но, кроме того, это истощает энергию Ян и способно создать внутреннее скопление холода.

В традиционной индийской медицине плоды дыни использовались для лечения диабета, заболеваний печени, сердца, ожирения.

В научных исследованиях

Дыня ещё не стала популярным объектом научных исследований, особенно той части, которая связана с терапевтическим влиянием на организм человека. Однако время от времени эта бахчевая культура всё-таки попадает в поле зрения учёных.

Экстракт дыни в составе комплексного препарата показал эффективность в лечении витилиго. ^[10]

В приведённом исследовании учёные хотели оценить степень эффективности местного применения новой гелевой композиции, содержащей экстракт дыни, фенилаланин и ацетилцистеин, при витилиго (нарушении пигментации в связи с отсутствием меланина на некоторых участках кожного покрова). Проверялась также безопасность препарата (в том числе, при использовании 0,05% мази с клобетазолом).

Учёные обследовали 149 пациентов, страдающих симметричным витилиго, поражающим менее 10% поверхности кожи. (Пациенты, поражённые только витальным витком, были исключены из анализа). Продолжительность лечения составляла 12 недель, по истечению которых отличная репигментация (> 75%) была достигнута у 38-73% пациентов, в зависимости от режима лечения. Небольшие и умеренные побочные эффекты наблюдались только у пациентов, использующих дополнительно 0,05% мазь клобетазола. При самостоятельном применении протестированная гелевая композиция показала хорошую эффективность в улучшении репигментации витилиго, и никаких побочных эффектов зафиксировано не было.

Экстракт листьев дыни уменьшает степень поражения нервной системы и когнитивных нарушений у животных с стрептозотоцин-индуцированным диабетом. ^[11]

Поскольку центральная нервная система считается одним из наиболее уязвимых объектов окислительного стресса при сахарном диабете, учёные рассматривают способы обеспечения

антиоксидантной защиты мозга с помощью здоровой пищи и растительных добавок: например, экстракта листьев дыни.

В эксперименте взрослых самцов крыс-альбиносов разделили на 5 групп по 6 крыс в каждой. В 4-х группах диабет был вызван однократной внутривенной инъекцией стрептозотоцина (STZ; 60 мг / кг массы тела), а 5-ая группа была контрольной.

Одна из четырёх диабетических групп была оставлена без лечения и считалась диабетической контрольной группой, в то время как три другие группы получали лечение экстрактом дынных листьев в дозах 30, 60 и 120 мг / кг массы тела в течение 30 дней.

После завершения эксперимента плазму и мозг использовали для оценки биохимических изменений. Полученные данные показали, что лечение экстрактом листьев дыни снижало уровень глюкозы в крови, гликированный гемоглобин, фактор некроза опухолей головного мозга, уровень интерлейкина, содержание малонового диальдегида в мозге и активность каспазы-3. Кроме того, лечение привело к заметному повышению уровня дофамина, мелатонина в плазме, уровня эндотелиального фактора роста А в мозге, каталазы мозга и супероксиддисмутазы.

На основании полученных результатов учёные сделали вывод, что экстракт листьев дыни оказывает нейрозащитное действие против окислительного повреждения, связанного с диабетом.

Дыня змеевидная оказывает профилактическое действие, направленное против развития кардиомиопатии у диабетических крыс. ^[12]

Кардиомиопатиями называют патологии, вследствие которых поражается средний слой мышечных волокон сердца. Одной из причин возникновения таких патологий могут быть эндокринные заболевания и в частности сахарный диабет.

В приведённом исследовании учёные проверяли способность водных экстрактов плодов дыни змеевидной (*Cucumis melo var. Flexuosus*) и финика подавлять вызванные диабетом 2-го типа кардиомиопатии у лабораторных крыс.

Растительные экстракты (вместе и отдельно) из расчёта 200 мг / кг массы тела крысы-диабетики принимали ежедневно в течение месяца. Результаты показали, что и приём отдельных средств, и комбинации значительно снижали уровень глюкозы и повышали концентрацию инсулина в крови. Растительные экстракты существенно уменьшали воспалительные молекулы сыворотки, фактор некроза опухоли (TNF- α) и С-реактивный белок (CRP), а также изменение сердечного малонового диальдегида (MDA) и глутатионпероксидазы (GPx). Кроме того, экстракты ослабляли увеличение фермента апоптоза сердца (каспаза-3) и окислительную фрагментацию ДНК. Лечение диабетических крыс растительными экстрактами также снижало уровень фермента сывороточной функции сердца, креатинфосфокиназы-MB (СРК-MB).

Это исследование доказало, что оба растительных экстракта и особенно их комбинация обладают потенциальным гипогликемическим эффектом и могут ослаблять кардиомиопатию у крыс с диабетом.

Регуляция веса

Благодаря достаточно большому содержанию быстрых углеводов – сахаров (около 8-9 г на 100 г продукта) дыня не считается диетическим продуктом. Но метанольные экстракты дыни (500 мг / кг) в некоторых исследованиях на животных, сидящих на диете с высоким содержанием холестерина, показали способность замедлять прирост массы тела, снижать холестерин низкой плотности («плохой»), повышая при этом показатели холестерина высокой плотности («хорошего») в сыворотке уже через 28 дней после начала лечения. [13]

Нередко на основе дыни строят 1-3 дневную монодиету. Обычно для неё выбирают несладкие плоды и разделяют 1-1,5 кг мякоти в сутки на 5-6 приёмов пищи. Запивать дыню не рекомендуется, но в промежутках между едой испытавшие диету советуют выпивать по чашке травяного чая.

В кулинарии

Чаще всего дыню едят в свежем охлаждённом виде, удаляя несъедобную кожуру и нарезаая мякоть на ломтики кубической или шарообразной формы. Перед кулинарной обработкой для устойчивости «полюса» плодов обычно срезают. Но порядок срезания оставшейся корки зависит от того, что именно предполагает сделать повар: например, дынные шарики удобнее делать без предварительной очистки, а фруктово-овощные салаты и блюда – после снятия кожуры.

Снятую кожуру тоже выбрасывают не всегда, поскольку она может стать отличным размягчителем для жёсткого мяса. При варке блюд кожуру бросают прямо в кастрюлю, в которой варится мясо. А при подготовке сырья для шашлыка, с добавлением кожуры удастся хорошо промариновать мясо даже старых животных.

Несмотря на широко распространённое в народе мнение о том, что дыню для сохранения нормального пищеварения лучше есть отдельно от прочих продуктов, кулинарные традиции народов мира не так однозначны на это счёт. Например, в Англии принято подавать дыню на завтрак, в США – в начале обеда, чтобы заесть её «плотными» блюдами, а в Средней Азии с дыней традиционно готовят мясо и рыбу. Сочетание ветчины с мякотью плодов стало классическим сегодня во многих кухнях мира. А ещё дынный вкус очень хорошо сочетается со вкусом морепродуктов, различных трав, специй, ягод.

В зависимости от типа и сорта, кулинарное назначение дынь может варьироваться: «Галия», «Кассаба», «Крешно» хорошо подойдут для десертов или закусок, зимние дыни более уместны в супах и блюдах из морепродуктов, «Бухарка» с её грушеподобным оттенком может стать ароматной основой для домашнего вина. (Кстати, хотя из дынной мякоти и получают вкусные алкогольные напитки, считается, что размещать рядом с ароматными плодами готовящееся вино из винограда не следует – дынный запах его испортит).

В косметологии

В косметологии дынные экстракты применяются для выравнивания тона кожи, защиты от солнца, увлажнения и снятия воспаления, а также для нормализации выработки кожного жира. Знаменитая супермодель Синди Кроуфорд использует дыню Шаренте, произрастающую на юге Франции, в качестве одного из основных ингредиентов своей косметической линии «Meaningful Beauty» (что можно перевести как «Значимая красота»). Косметика этой линии предназначена для зрелых женщин, которым важны антиоксидантные свойства дынных средств и восстановление упругости кожи.

Но дынные экстракты в состав своей продукции включает не только Синди Кроуфорд. Ведущие косметические компании Европы, Азии и Америки используют схожие ингредиенты в кремах, сыворотках, туалетной воде, шампунях и мыле. Причём, применение дынных составляющих в уходе за волосами – это не изобретение последних лет. Жители нагорий Таджикистана с давних времён применяют семена плодов в качестве шампуня, смягчающего волосы и удаляющего перхоть.

В современной домашней косметологии используют в основном мякоть дыни, включая её в состав комплексных масок:

- с лимоном – для осветления пигментных пятен,
- с мёдом, сметаной и яичным желтком – для повышения тонуса и выравнивания мелких морщин,
- с молоком и минеральной водой – для увлажнения, хотя нередко с этой целью лицо просто протирают перемолотой и отжатой мякотью, собранной в марлевый узелок.

Опасные свойства дыни и противопоказания

Дыня противопоказана людям с язвенными заболеваниями органов ЖКТ, пациентам с гастритом, кишечными расстройствами. Обилие сахаров в плодах требует особого контроля за рационом людей, больных сахарным диабетом.

Существует и ряд ограничений на сочетаемость дыни с другими продуктами. Дыню не следует запивать молоком, кефиром, ряженкой, алкогольными напитками и даже водой.

Из-за потенциального развития патологий пищеварительной системы у ребёнка на грудном питании дыню рекомендуют осторожно вводить в рацион кормящим матерям.

Опасно есть плоды с повреждённой кожурой, поскольку через неё в мякоть могут легко проникать болезнетворные микроорганизмы.

В дыне легко аккумулируются нитраты (особенно в слое около кожуры), поэтому при подозрении на высокую концентрацию химии следует либо отказаться от приёма пищи, либо съесть мякоть ближе к центру.

Мужчины, стремясь нормализовать эректильную функцию, нередко злоупотребляют семенами дыни, съедая больше 5 граммов в день. Считается, что это может привести к проблемам с селезёнкой.

Выбор и хранение

Сегодня на прилавках можно встретить множество разных сортов дынь, отличающихся по цвету, размеру, форме. Но можно выделить и несколько универсальных показателей спелости продукта:

- **Запах.** У спелой дыни должен присутствовать сильный аромат.
- **Вес плода.** Созревшая дыня будет более тяжёлой, чем кажется на вид. Кроме того, её можно сравнить с весом других плодов такого же размера и сорта – и выбрать самый увесистый.
- **Упругость.** Очень твёрдая корка – признак недозревшего плода. У спелой дыни при нажатии пальцем, кожура будет немного приминаться.
- **Звук.** При постукивании ладонью по бокам дыни, она должна издавать глухой звук.

Общие правила хранения бахчевых предполагают предварительный отбор плодов без повреждений кожуры и начальных признаков гниения.

Узбекский опыт показывает, что в целом виде дыню лучше всего хранить в подвешенном состоянии в проветриваемой сетке-плетёнке так, чтобы плоды не соприкасались друг с другом. Но если для этого нет подходящей балки, дыни можно разместить в ящиках на мягких опилках на небольшом удалении друг от друга. Нужного эффекта поможет добиться и перекладывание плодов бумагой или тканью. Время от времени (примерно раз в 3-4 недели) их нужно проверять и отбраковывать плоды, на кожуре которых стали появляться тёмные пятна.

Отлично хранятся дыни в тёмных помещениях с достаточно низкой температурой (1-3°C) при относительной влажности 70-80%. Но даже при идеальных условиях лучше будут храниться позднеспелые сорта: «Хабалон», «Зимовка», «Кьяно» и т. п. Некоторые плоды могут пролежать до полугода, но не следует размещать дыни рядом с яблоками или картофелем, которые ускоряют созревание. Без специальных температурных условий неразрезанная дыня сохранит свою свежесть не меньше недели, если её не класть под прямые солнечные лучи.

В замороженном виде порезанную на кусочки дыню тоже можно хранить очень долго (до следующего урожая). После разморозки мякоть меняет свои физические свойства, сохраняя при этом аромат и вкус. Но если разрезанную дыню не замораживать, то даже в холодильнике её не следует держать дольше недели. При этом ломтики лучше укрыть пищевой плёнкой, предотвращающей высыхание.

При отсутствии места в холодильнике дыню можно высушить и завялить. Зачастую вялят неудачно выбранные неспелые или суховатые плоды. Во-первых, их не придётся выбрасывать, а, во-вторых, приготовятся они быстрее сочных. Для этого мякоть нарезают длинными дольками толщиной 1-3 см., избавляясь и от зелёного слоя вблизи кожуры, раскладывают на решётку или противень, застеленный пергаментом, и дальше либо помещают в духовку для ускорения процесса, либо выдерживают около 2-х недель на воздухе для естественного провяливания.

В первом случае температура в духовке должна быть около 70-75°C с учётом слегка приоткрытой дверцы для выхода испарений. Срок готовки – до 8 часов. Если ломтики укладываются не на решётку, а на противень, то бумагу для выпечки лучше регулярно менять (в первые часы она будет очень быстро намокать). В случае естественного вяления на воздухе, нарезанные ломтики следует накрыть марлей для защиты от насекомых и аккуратно переворачивать их раз в 2 дня в течение всех 2-х недель приготовления.

Получившиеся вяленые полоски хранят в закрытой банке (стеклянной, пластиковой, деревянной). Чтобы ломтики меньше слипались, их обваливают в кунжуте, стружке кокоса, маковом зерне или слегка сбрызгивают арбузным соком. Иногда их сворачивают в косички или рулоны.

Сорта и выращивание

Дыня любит свет и тепло, терпит засоленный грунт и засуху и почти не переносит повышенную влажность воздуха. И хотя в Российской Империи в XVII веке её успешно пробовали выращивать в тепличных условиях даже в Подмоскowie, лучше она всё-таки растёт в сухом азиатском климате на открытой бахче.

Существует множество разновидностей и сортов дынь, среди которых есть и совсем экзотические представители. Все они относятся к роду Огурец семейства Тыквенные, поэтому

не удивительно, что в альтернативных названиях некоторых из них встречается слово «огурец», а сами плоды дыни принято называть «тыквинами».

- **Дыня змеевидная, или Армянский огурец.** Имеет очень вытянутые плоды, самые длинные экземпляры которых вырастают больше, чем на метр, хотя средняя длина составляет около 50 см. Её собирают в молодом возрасте, но если дать тыквине дозреть, то она приобретает характерный для дыни аромат.
- **Рогатая дыня Кивано, или Африканский огурец.** Внешне плоды похожи на привычную нам дыню по цвету и размеру, но отличаются наростами-шипами. Мякоть же кивано вообще больше напоминает зелёное желе с многочисленными семенами бледно-салатового цвета.
- **Тигровая дыня, или Гранатовая, или Пахучая, или Карманная королевы Анны.** Во всех этих случаях речь идёт о тыквинах сорта «Queen Anne's Pocket». Их полоски на кожуре действительно напоминают тигровый окрас, а размер (до 8 см в диаметре) такой маленький, что они могут поместиться в кармане. Считается, что дамы викторианской эпохи на самом деле клали дыньки в карманы своих платьев ради сильного приятного аромата.

Литература

1. US National Nutrient Database, [источник](#)
2. Rolim P.M., Fidelis G.P., Padilha C.E.A., Santos E.S., Rocha H.A.O., Macedo G.R. Phenolic profile and antioxidant activity from peels and seeds of melon (*Cucumis melo* L. var. *reticulatus*) and their antiproliferative effect in cancer cells - *Braz. J. Med. Biol. Res.* 2018, Mar 1, 51(4), e6069. doi: 10.1590/1414-431X20176069.
3. Yang T., Liu J., Yang M., Huang N., Zhong Y., Zeng T., Wei R., Wu Z., Xiao C., Cao X., Li M., Li L., Han B., Yu X., Li H., Zou Q. Cucurbitacin B exerts anti-cancer activities in human multiple myeloma cells in vitro and in vivo by modulating multiple cellular pathways - *Oncotarget.* 2017, Jan 24, 8(4), 5800-5813. doi: 10.18632/oncotarget.10584.
4. Khalili M., Ebrahimzadeh M.A., Safdari Y. Antihaemolytic activity of thirty herbal extracts in mouse red blood cells - *Arh. Hig. Rada. Toksikol.* 2014, Dec., 65(4), 399-406. doi: 10.2478/10004-1254-65-2014-2513.
5. Lee D., Yoo J.H., Lee B.C. Therapeutic Effect of *Cucumis melo* L. extract on Insulin Resistance and the Gut Microbiome in Lepob/Lepob Mice - *Evid. Based Complement. Alternat. Med.* 2018, Feb 5, 2018, 8159261. doi: 10.1155/2018/8159261.
6. Altman R., Rouvier J., Weisenberger H. Identification of platelet inhibitor present in the melon (*Cucurbitacea cucumis melo*) - *Thromb. Haemost.* 1985, Jun 24, 53(3), 312-313.
7. Carillon J., Gauthier A., Barial S., Tournier M., Gayrard N., Lajoix A.D., Jover B. Relaxin and atrial natriuretic peptide pathways participate in the anti-fibrotic effect of a melon concentrate in spontaneously hypertensive rats - *Food Nutr. Res.* 2016, Apr 12, 60, 30985. doi: 10.3402/fnr.v60.30985.
8. Wright C.I., Van-Buren L., Kroner C.I., Koning M.M. Herbal medicines as diuretics: a review of the scientific evidence - *J. Ethnopharmacol.* 2007, Oct 8, 114(1), 1-31. doi: 10.1016/j.jep.2007.07.023.
9. Parmar H.S., Kar A. Protective role of *Mangifera indica*, *Cucumis melo* and *Citrullus vulgaris* peel extracts in chemically induced hypothyroidism - *Chem. Biol. Interact.* 2009, Feb 12, 177(3), 254-258. doi.org/10.1016/j.cbi.2008.11.006.
10. Buggiani G., Tsampau D., Hercogova J., Rossi R., Brazzini B., Lotti T. Clinical efficacy of a novel topical formulation for vitiligo: compared evaluation of different treatment modalities in 149 patients - *Dermatol. Ther.* 2012, Sep., 25(5), 472-476. doi: 10.1111/j.1529-8019.2012.01484.x.

11. Ibrahim D.S. Neuroprotective effect of Cucumis melo Var. flexuosus leaf extract on the brains of rats with streptozotocin-induced diabetes - Metab. Brain. Dis. 2017, Feb., 32(1), 69-75. doi: 10.1007/s11011-016-9886-y.
12. Saddi A.A., Mohamed A.M., Shaikh A.M. Prophylactic mechanisms of Cucumis melo var. flexuosus and Phoenix dactylifera fruit extracts against diabetic cardiomyopathy in streptozotocin induced diabetic rats - Pak. J. Pharm. Sci. 2018, Mar., 31(2(Suppl.)), 699-707.
13. Bidkar J.S., Ghanwat D.D., Bhujbal M.D., Dama G.Y. Anti-hyperlipidemic activity of Cucumis melo fruit peel extracts in high cholesterol diet induced hyperlipidemia in rats - J. Complement. Integr. Med. 2012, Sep 24, 9(1), Article 22. doi: 10.1515/1553-3840.1580.
14. Longest snake melon, [источник](#)

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Melon - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Yampolsky Aleksey, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, yampolsky.a@edaplus.info

Получено 02.08.20

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства дыни и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование дыни в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты дыни на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Abstract. The article discusses the main properties of melon and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of melon in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of melon on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.