



Диня (лат. *Cucumis melo*)

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ямпільський Олексій, нутриціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості дині та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання дині в різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти дині на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: диня, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Корисні властивості

Таблиця 1. Хімічний склад дині (За даними [Їжа +](#)).

Основні речовини (г/100 г):	Свіжа медова [1]
Вода	89,82
Вуглеводи	9,09
Цукор	8,12
Харчові волокна	0,8
Білки	0,54
Жири	0,14
Калорії (Ккал)	36
Мінерали (мг/100 г):	
Калій	228
Натрій	18
Фосфор	11
Магній	10
Кальцій	6
Залізо	0,17
Цинк	0,09
Мідь	0,024

Вітаміни (мг/100 г):	
Вітамін С	18
Вітамін РР	0,418
Вітамін В6	0,088
Вітамін В1	0,038
Вітамін Е	0,02
Вітамін В2	0,012

Наведена таблиця для дині медової показує, що в її м'якоті міститься широкий спектр вітамінів і мінералів, проте майже всі вони представлені в порівняно невеликій кількості по відношенню до добової потреби, що рекомендується - % РСП / 100 г. (Для ще одного популярного різновиду рослини - дині канталупа - Показники можуть дещо відрізнятись).

У списку мінералів найбільше помітно вміст калію (близько 10% РСП). А ось заліза, за яке диню часто нахваляють, у м'якоті, як правило, всього 0,17-0,21 мг/100 г, що відповідає приблизно 1,5-2% РСП (хоча в деяких сортах цей відсоток може досягати 7% РСП). Досить багато у плодах вітамінів С (20-40% РСП), є також вітаміни В1, В6, В9, РР (близько 4% РСП). Виділяється диня та вмістом бета-каротину (провітаміну вітаміну А) – до 40 % РСП. Знайдено в м'якоті дині також ряд незамінних амінокислот: валін, гістидин, лейцин, лізин, ізолейцин та ін. (1-2% РСП).

Лікувальні властивості

Незважаючи на те, що лікувальні властивості різних частин дині відомі з давніх часів, ними цікавиться і сучасна наука, перевіряючи ще раз твердження древніх лікарів.

Так, наприклад, існує відразу кілька робіт, у яких доводиться протипухлинні ефекти властивості шкірки плодів, насіння ^[2] та стебел дині. Тритерпеноїдна сполука, виділена з стебел рослини (кукурбітацин В) у Китаї вже деякий час пробують застосовувати в лікуванні гепатиту та гепатоми (гепатоцелюлярного раку), і нові роботи з кукурбітацином підтверджують його терапевтичну ефективність. ^[3]

Завдяки своїм антиоксидантним властивостям екстракти дині демонструють і антигемолітичну дію, тобто їх введення може зупиняти передчасний розпад еритроцитів. ^[4] Виявляється, що динна м'якоть при регулярному вживанні має антиатеросклеротичний вплив на судини. У низці досліджень зафіксовано здатність екстрактів дині перешкоджати аномальному підвищенню рівня глюкози в крові, а також рівня ліпопротеїнів та ліпідів. А все разом це дає можливість використовувати екстракти частин рослини для полегшення стану хворих на серцево-судинні захворювання та цукровий діабет 2-го типу.

- **Цукровий діабет**

Цукровий діабет зазвичай входить до переліку протипоказань при введенні дині в раціон через цукрів у плодах, проте експерименти з тваринами показали, що пероральне введення дині мишам з ожирінням призводить до покращення запального статусу, пов'язаного зі зміною мікробіоти кишечника, а потім – покращення глікемічного контролю. І це потенційно здатне попереджати розвиток інсулін резистентності при цукровому діабеті 2-го типу. ^[5]

Ще одне дослідження показало, що прийом засобів на основі плодів дині (особливо з фініковими препаратами) має гіпоглікемічний вплив, послаблюючи первинні патології серцевого м'яза у діабетичних щурів.

Екстракт динного листа теж, ймовірно, потенційно може попереджати ураження нервової системи та гальмувати зростання кількості когнітивних порушень у тварин, хворих на цукровий діабет (докладніше про це та попереднє дослідження див. нижче).

- Серцево-судинні патології.

Ще наприкінці минулого століття дослідження показали, що водний екстракт дині здатний гальмувати злипання тромбоцитів, що потенційно перешкоджає утворенню тромбів у судинах. ^[6] Більш сучасні експерименти на щурах показали, що вживання концентрату дині може надати терапевтичну користь у попередженні розвитку гіпертрофії міокарда та гальмуванні серцевого фіброзу. ^[7]

Завдяки своїм сечогінним властивостям диню можна розглядати як рослинний засіб для зниження високого тиску. В одному узагальнюючому дослідженні екстракт дині названо одним із найперспективніших концентратів для розробки натуральних ліків з діуретичним ефектом. ^[8]

Опубліковані дані, що говорять про те, що вживання дині седативно впливає на центральну нервову систему, екстракти шкірки дині здатні стимулювати функції щитовидної залози ^[9], а комбінований препарат з екстрактом м'якоті при зовнішньому застосуванні може забезпечувати безпечну репігментацію у людей з вітиліго. Іноді диня включається до комплексного дієтичного раціону пацієнтів з анемією, гемороєм.

Використання в медицині

Сьогодні на ринку представлена ціла низка препаратів з екстрактом дині, що належать до групи харчових добавок. Виробники БАДів позиціонують свою продукцію в першу чергу як антидіабетичні засоби, що допомагають підтримувати в нормі рівень цукру в крові шляхом забезпечення правильного метаболізму глюкози. Серед додаткових терапевтичних ефектів називають зниження артеріального тиску та антиоксидантний ефект. Такі препарати найчастіше виготовляються з дикої гіркої дині (Wild Bitter Melon), але зустрічаються і екстракти плодів дині канталупи.

У народній медицині

Давня народна медицина (на постулатах якої базувалися перші систематизовані медичні теорії та практики) відносила диню до продуктів, здатних при регулярному вживанні очищати внутрішні органи, живити тіло та насичувати мозок вологою. Завдяки цим властивостям м'якоттю дині лікували жовтяницю та водянку, провокували місячні при затримці, збільшували кількість молока у жінок, що годують, знімали набряки та відновлювали працездатність нирок.

Народні «травники» наказували їсти динну м'якоть для поліпшення настрою (як антидепресант), при проблемах зі шлунком, цинге, туберкульозі, геморої, ревматизмі, подагрі.

У народі зазвичай розрізнялися медичні ефекти бур'янів-польових і сортових солодкої і несолодкої динь. Сміттєво-польову диню використовували для позбавлення від широкого спектру захворювань і патологій:

- Для позбавлення від епілептичних нападів, паралітичних спазмів (у тому числі – на обличчі), правця та головного болю. При мігрені для зняття нападів густий на сонці динний сік змішували з молоком годувальниць і вводили в ніс хворому. У лікуванні епілепсії теж застосовувався змішаний із молоком загуслий сік польової дині, проте перед запровадженням суміші організм потрібно було попередньо очистити. Більш

ефективною вважалася суміш молока із соком листя або просто листя рослини. Нерідко молоко замінювали (або доповнювали) нашатирним спиртом.

- Для виведення жовчі (з каловими масами), сечі та сечових кислот (у програмах лікування подагри). Жовчогінний та сечогінний ефекти досягалися вживанням соку плодів (приблизно 1 грам за прийом). Але збільшенням дози соку до 3 г протягом трьох днів можна було домогтися виведення жовчі вже за допомогою блювоти.
- Для лікування простудних захворювань та усунення їх симптомів. Стародавні народні цілителі вважали, що випитий сік плодів у чистому вигляді полегшить утруднене дихання. А якщо його змішати з оливковою олією і цією сумішшю помазати шию або піднебіння, то це допоможе позбавитися болю в горлі.

З несолодкої дині готували припарки при запаленнях очей. А її висушеною і перетертою в порошок м'якоттю, змішаною з пшеничним борошном, виводили ластовиння, пігментні плями та різні шкірні патології. Однак, крім м'якоті, в народній медицині з давніх-давен знаходили застосування динні кірки, насіння, квіти, листя, стебла і коріння.

- **Корки.** Диними кірками народні цілителі раніше змащували тіло, щоб спровокувати сечовипускання, і голову – щоб усунути запалення при менінгіті. Вживання в їжу 5-7 г товчених кірок застосовувалося для виведення конкрементів сечового міхура та нирок. А для активізації руху калових мас щодня рекомендувалося з'їдати приблизно 5-6 г шкірки плодів польової дині, запиваючи цілющий засіб медовою водою.
- **Квіти.** Висушені квітки рослини перетиралися на порошок, яким потім посипали лишай. Для усунення різних шкірних захворювань, бородавок, плям, сверблячки до порошку квіток додавали мед, вино або оцет. Іноді квітковим порошком боролися із суглобовими болями.
- **Насіння.** У традиційній медицині вважалося, що насіння дині (і соки розтертого насіння) в дозі від 7 до 17 грамів посилюють чоловічу потенцію, додають молока жінкам, що годують, відкривають канали нирок, печінки, сечового міхура. Молочком насіння знімали запалення, лікували хвороби очей і виводили ластовиння. У сирому вигляді їх їли для зняття жару та позбавлення кашлю та спраги.
- **Листя.** Відвар із листя дині пили для лікування лепри (прокази) – хвороби, що викликається мікобактерією (*Mycobacterium leprae*).
- **Коріння.** Корінь дині вважається сильним блювотним засобом, але використовують його не тільки в цій якості.
 - Для лікування водянки 150 г подрібненого коріння рослини наполягали на 1 л вина протягом тижня. З терапевтичним ефектом вживати засіб слід тричі на день по 100 мл. Для зовнішнього застосування при водянці коріння дині спочатку відварювали у воді, перетирали і, перемішавши з вином, додавали в тісто, яке і накладали на скупчення транссудата. Сік коренів рослини застосовувався для позбавлення від гельмінтів. Для цього його трохи підігрівали і накладали на пупок. Змащування соком тестикул мало призводити до зменшення болю та набрякості залоз. Таким же згущеним соком коренів активізували місячні. Однак його введення безпосередньо у піхву вагітної жінки могло спровокувати викидень. Компрес з відвареного коріння, змішаного з ячмінним борошном, сприяв більш швидкому дозріванню запалень на слизових поверхнях. Клізми з відвару коренів (до 3,5 грамів концентрату) ставилися народними радикуліту. Зовнішніми компресами, просоченими кореневим відваром та оцтом, лікували подагру та біль у суглобах.

У східній медицині

У китайській дієтології диня відноситься до продуктів, що мають середній рівень концентрації Ін'ю. Як холодний продукт вона вгамовує спрагу і знімає запалення. Диню використовують при відсутності апетиту, дискомфорті в ділянці грудей, при проблемах з виведенням сечі та шлаків.

Зловживання динів може спровокувати гостру діарею. Але, крім того, це виснажує енергію Ян і здатне створити внутрішнє скупчення холоду.

У традиційній індійській медицині плоди дині використовувалися на лікування діабету, захворювань печінки, серця, ожиріння.

У наукових дослідженнях

Диня ще стала популярним об'єктом наукових досліджень, особливо тієї частини, що з терапевтичним впливом на організм людини. Однак іноді ця баштанна культура все-таки потрапляє в поле зору вчених.

Екстракт дині у складі комплексного препарату показав ефективність у лікуванні вітіліго. ^[10]

У наведеному дослідженні вчені хотіли оцінити ступінь ефективності місцевого застосування нової композиції гелю, що містить екстракт дині, фенілаланін і ацетилцистеїн, при вітіліго (порушення пігментації у зв'язку з відсутністю меланіну на деяких ділянках шкірного покриву). Перевірялася також безпека препарату (у тому числі при використанні 0,05% мазі з клобетазолом).

Вчені обстежили 149 пацієнтів, які страждають на симетричний вітіліго, що вражає менше 10% поверхні шкіри. (Пацієнти, вражені лише вітальним витком, було виключено з аналізу). Тривалість лікування становила 12 тижнів, після яких відмінна репігментація (> 75%) була досягнута у 38-73% пацієнтів, залежно від режиму лікування. Невеликі та помірні побічні ефекти спостерігалися тільки у пацієнтів, які додатково використовують 0,05% мазь клобетазолу. При самостійному застосуванні протестована гелева композиція показала хорошу ефективність поліпшення репігментації вітіліго, і жодних побічних ефектів зафіксовано не було.

Екстракт листя дині зменшує ступінь ураження нервової системи та когнітивних порушень у тварин із стрептозотоцин-індукованим діабетом. ^[11]

Оскільки центральна нервова система вважається одним із найбільш уразливих об'єктів окислювального стресу при цукровому діабеті, вчені розглядають способи забезпечення антиоксидантного захисту мозку за допомогою здорової їжі та рослинних добавок: наприклад, екстракту листя дині.

В експерименті дорослих самців щурів-альбіносів розділили на 5 груп по 6 щурів у кожному. У 4-х групах діабет був викликаний одноразовою внутрішньочеревною ін'єкцією стрептозотину (STZ; 60 мг/кг маси тіла), а 5-а група була контрольною.

Одна з чотирьох діабетичних груп була залишена без лікування і вважалася діабетичною контрольною групою, тоді як три інші групи отримували лікування екстрактом динного листя у дозах 30, 60 та 120 мг/кг маси тіла протягом 30 днів.

Після завершення експерименту плазму та мозок використовували для оцінки біохімічних змін. Отримані дані показали, що лікування екстрактом листя дині знижувало рівень глюкози в крові, глікований гемоглобін, фактор некрозу пухлин головного мозку, рівень інтерлейкіну, вміст

малонового діальдегіду в мозку та активність каспази-3. Крім того, лікування призвело до помітного підвищення рівня допаміну, мелатоніну в плазмі, рівня ендотеліального фактора росту A в мозку, каталази мозку та супероксиддисмутази.

На підставі отриманих результатів вчені зробили висновок, що екстракт листя дині має нейрозахисну дію проти окисного пошкодження, пов'язаного з діабетом.

Диня змієподібна має профілактичну дію, спрямовану проти розвитку кардіоміопатії у діабетичних щурів.^[12]

Кардіоміопатіями називають патології, внаслідок яких уражається середній шар м'язових волокон серця. Однією з причин виникнення таких патологій можуть бути ендокринні захворювання та, зокрема, цукровий діабет.

У наведеному дослідженні вчені перевіряли здатність водних екстрактів плодів змієподібної дині (*Cucumis melo var. Flexuosus*) і фініка пригнічувати викликані діабетом 2-го типу кардіоміопатії у лабораторних щурів.

Рослинні екстракти (разом і окремо) з розрахунку 200 мг/кг маси тіла щури-діабетики приймали щодня протягом місяця. Результати показали, що прийом окремих засобів, і комбінації значно знижували рівень глюкози і підвищували концентрацію інсуліну в крові. Рослинні екстракти суттєво зменшували запальні молекули сироватки, фактор некрозу пухлини (TNF- α) та С-реактивний білок (CRP), а також зміна серцевого малонового діальдегіду (MDA) та глутатіонпероксидази (GPx). Крім того, екстракти послаблювали збільшення ферменту апоптозу серця (каспазу-3) та окисну фрагментацію ДНК. Лікування діабетичних щурів рослинними екстрактами також знижувало рівень ферменту сироваткової функції серця, креатинфосфокінази-MB (CPK-MB).

Це дослідження довело, що обидва рослинні екстракти і особливо їх комбінація мають потенційний гіпоглікемічний ефект і можуть послаблювати кардіоміопатію у щурів з діабетом.

Регулювання ваги

Завдяки досить великому вмісту швидких вуглеводів - цукрів (близько 8-9 г на 100 г продукту) диня не вважається дієтичним продуктом. Але метанольні екстракти дині (500 мг/кг) у деяких дослідженнях на тваринах, що сидять на дієті з високим вмістом холестерину, показали здатність уповільнювати приріст маси тіла, знижувати холестерин низької густини («поганий»), підвищуючи при цьому показники холестерину високої густини («хорошого») у сироватці вже через 28 днів після початку лікування.^[13]

Нерідко на основі дині будують 1-3 денну монодієту. Зазвичай для неї вибирають несолодкі плоди та поділяють 1-1,5 кг м'якоті на добу на 5-6 прийомів їжі. Запивати диню не рекомендується, але в проміжках між їжею випробували дієту радять випивати по чашці трав'яного чаю.

У кулінарії

Найчастіше диню їдять у свіжому охолодженому вигляді, видаляючи неїстівну шкірку і нарізаючи м'якоть на скибочки кубічної або кулястої форми. Перед кулінарною обробкою для стійкості полюса плодів зазвичай зрізають. Але порядок зрізання кірки, що залишилася, залежить від того, що саме передбачає зробити кухар: наприклад, дині кульки зручніше робити без попереднього очищення, а фруктово-овочеві салати і страви - після зняття шкірки.

Зняту шкірку теж викидають не завжди, оскільки вона може стати чудовим розм'якшувачем для твердого м'яса. При варінні страв шкірку кидають прямо в каструлю, в якій вариться м'ясо. А при підготовці сировини для шашлику з додаванням шкірки вдасться добре промариновувати м'ясо навіть старих тварин.

Незважаючи на широко поширену в народі думку про те, що диню для збереження нормального травлення краще їсти окремо від інших продуктів, кулінарні традиції народів світу не такі однозначні на це. Наприклад, в Англії прийнято подавати диню на сніданок, у США – на початку обіду, щоб заїсти її «щільними» стравами, а в Середній Азії з динею традиційно готують м'ясо та рибу. Поєднання шинки з м'якоттю плодів стало класичним сьогодні у багатьох кухнях світу. А ще динний смак дуже добре поєднується зі смаком морепродуктів, трав, спецій, ягід.

Залежно від типу та сорту, кулінарне призначення динь може змінюватись: «Галія», «Кассаба», «Крішно» добре підійдуть для десертів або закусок, зимові дині доречніші в супах і стравах з морепродуктів, «Бухарка» з її грушоподібним відтінком може стати запашною основою для домашнього вина. (До речі, хоча з динної м'якоті і виходять смачні алкогольні напої, вважається, що розмішувати поряд з ароматними плодами вино, що готується, з винограду не слід - динний запах його зіпсує).

У косметології

У косметології динні екстракти застосовуються для вирівнювання тону шкіри, захисту від сонця, зволоження та зняття запалення, а також для нормалізації вироблення шкірного жиру. Знаменита супермодель Сінді Кроуфорд використовує диню Шаренте, що росте на півдні Франції, як один з основних інгредієнтів своєї косметичної лінії «Meaningful Beauty» (що можна перекласти як «Значна краса»). Косметика цієї лінії призначається для зрілих жінок, яким важливі антиоксидантні властивості динних засобів та відновлення пружності шкіри.

Але динні екстракти до складу своєї продукції включає не лише Сінді Кроуфорд. Провідні косметичні компанії Європи, Азії та Америки використовують схожі інгредієнти у кремах, сироватках, туалетній воді, шампунях та милі. Причому застосування динних складових у догляді за волоссям – це не винахід останніх років. Жителі нагор'їв Таджикистану з давніх-давен застосовують насіння плодів як шампунь, що пом'якшує волосся і видаляє лупу.

У сучасній домашній косметології використовують переважно м'якоть дині, включаючи її до складу комплексних масок:

- з лимоном – для освітлення пігментних плям,
- з медом, сметаною та яєчним жовтком – для підвищення тонусу та вирівнювання дрібних зморшок,
- з молоком і мінеральною водою – для зволоження, хоча нерідко з цією метою обличчя просто протирають перемеленою та віджатою м'якоттю, зібраною у марлевий вузлик.

Небезпечні властивості дині та протипоказання

Диня протипоказана людям з виразковими захворюваннями органів шлунково-кишкового тракту, пацієнтам з гастритом, кишковими розладами. Велика кількість цукрів у плодах вимагає особливого контролю за раціоном людей, хворих на цукровий діабет.

Існує і ряд обмежень на поєднання дині з іншими продуктами. Диню не слід запивати молоком, кефіром, ряжанкою, алкогольними напоями та навіть водою.

Через потенційний розвиток патологій травної системи у дитини на грудному харчуванні диню рекомендують обережно вводити в раціон матерям, що годують.

Небезпечно їсти плоди з ушкодженою шкіркою, оскільки через неї в м'якуш можуть легко проникати хвороботворні мікроорганізми.

У дині легко акумулюються нітрати (особливо у шарі біля шкірки), тому при підозрі на високу концентрацію хімії слід або відмовитися від їжі, або з'їдати м'якоть ближче до центру.

Чоловіки, прагнучи нормалізувати еректильну функцію, нерідко зловживають насінням дині, з'їдаючи більше 5 г на день. Вважається, що це може призвести до проблем із селезінкою.

Вибір та зберігання

Сьогодні на прилавках можна зустріти безліч різних сортів динь, що відрізняються за кольором, розміром, формою. Але можна виділити і кілька універсальних показників стиглості продукту:

- **Запах.** У стиглої дині має бути сильний аромат.
- **Вага плоду.** Дозріла диня буде важчою, ніж здається на вигляд. Крім того, її можна порівняти з вагою інших плодів такого ж розміру та сорту – і вибрати найвагоміший.
- **Гнучкість.** Дуже тверда кірка – ознака недозрілого плода. У стиглої дині при натисканні пальцем, шкірка трохи приминатиметься.
- **Звук.** При постукуванні долонею з боків дині вона повинна видавати глухий звук.

Загальні правила зберігання баштанних передбачають попередній відбір плодів без ушкоджень шкірки та початкових ознак гниття.

Узбецький досвід показує, що в цілому вигляді диню найкраще зберігати в підвішеному стані в сітці-плетінці, що провітрюється так, щоб плоди не стикалися один з одним. Але якщо для цього немає підходящої балки, дині можна розмістити в ящиках на м'які тирси на невеликому віддаленні один від одного. Потрібного ефекту допоможе досягти і перекладання плодів папером чи тканиною. Іноді (приблизно раз на 3-4 тижні) їх необхідно перевіряти і відбраковувати плоди, на шкірці яких почали з'являтися темні плями.

Відмінно зберігаються дині в темних приміщеннях із досить низькою температурою (1-3°C) при відносній вологості 70-80%. Але навіть за ідеальних умов краще зберігатимуться пізньостиглі сорти: «Хабалон», «Зимівка», «Кьяно» тощо. Без спеціальних температурних умов нерозрізана диня збереже свою свіжість не менше тижня, якщо її не класти під пряме сонячне проміння.

У замороженому вигляді порізану на шматочки диню можна зберігати дуже довго (до наступного врожаю). Після розморожування м'якуш змінює свої фізичні властивості, зберігаючи при цьому аромат і смак. Але якщо розрізану диню не заморожувати, то навіть у холодильнику її не слід тримати довше за тиждень. При цьому скибочки краще вкрити харчовою плівкою, що запобігає висиханню.

За відсутності місця в холодильнику диню можна висушити та зав'язати. Найчастіше в'ялять невдало вибрані незрілі або сухі плоди. По-перше, їх не доведеться викидати, а, по-друге, приготуються вони швидше за соковитих. Для цього м'якоть нарізають довгими часточками товщиною 1-3 см., позбавляючись і від зеленого шару поблизу шкірки, розкладають на грати або лист, застелений пергаментом, і далі або поміщають в духовку для прискорення процесу, або витримують близько 2-х тижнів на повітрі для природного пров'ялювання.

У першому випадку температура в духовці повинна бути близько 70-75 ° С з урахуванням трохи відкритих дверцят для виходу випарів. Термін приготування – до 8 годин. Якщо скибочки укладаються не на ґрати, а на лист, то папір для випічки краще регулярно міняти (у перші години він буде дуже швидко намокати). У разі природного в'ялення на повітрі нарізані скибочки слід накрити марлею для захисту від комах і акуратно перевертати їх раз на 2 дні протягом усіх 2-х тижнів приготування.

В'ялені смужки зберігаються в закритій банці (скляній, пластиковій, дерев'яній). Щоб скибочки менше злипалися, їх обвалюють у кунжуті, стружці кокосу, маковому зерні або злегка збризкують кавуновим соком. Іноді їх згортають у кіски чи рулони.

Сорти та вирощування

Диня любить світло та тепло, терпить засолений ґрунт та посуху і майже не переносить підвищену вологість повітря. І хоча в Російській Імперії в XVII столітті її успішно намагалися вирощувати в тепличних умовах навіть у Підмосков'ї, краще вона все-таки росте в сухому кліматі азійському на відкритій баштані.

Існує безліч різновидів та сортів динь, серед яких є й зовсім екзотичні представники. Всі вони відносяться до роду Огірок сімейства Гарбузові, тому не дивно, що в альтернативних назвах деяких із них зустрічається слово «огірок», а самі плоди дині називають «гарбузами».

- **Диня змієподібна, або Вірменський огірок.** Має дуже витягнуті плоди, найдовші екземпляри яких виростають більше, ніж на метр, хоча середня довжина становить близько 50 см. Її збирають у молодому віці, але якщо дати гарбузу дозріти, то вона набуває характерного для дині аромату.
- **Рогата диня Ківано, або Африканський огірок.** Зовні плоди схожі на звичну нам диню за кольором та розміром, але відрізняються наростами-шипамі. М'якуш ківано взагалі більше нагадує зелене желе з численним насінням блідо-салатового кольору.
- **Тигрова диня, або Гранатова, або Пахуча, або Кишенькова королеви Анни.** У всіх цих випадках мова йде про гарбузи сорту Queen Anne's Pocket. Їхні смужки на шкірці дійсно нагадують тигрове забарвлення, а розмір (до 8 см у діаметрі) такий маленький, що вони можуть поміститися в кишені. Вважається, що жінки вікторіанської епохи насправді клали диньки в кишені своїх суконь заради сильного приємного аромату.

Література

1. US National Nutrient Database, [джерело](#)
2. Rolim PM, Fidelis GP, Padilha CEA, Santos ES, Rocha HAO, Macedo GR Phenolic profile i antioxidant activity з смуги і ложки melón (Cucumis melo L. var. reticulatus) і їх 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 активності в людських множинних мієлома клітинах у вітер і в vivo шляхом modulation multiple cellular pathways - Oncotarget. 2017, Jan 24, 8 (4), 5800-5813. doi: 10.18632/oncotarget.10584.
4. Khalili M., Ebrahimzadeh MA, 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 JH, Lee BC Therapeutic Effect of Cucumis melo L. extract on Insulin Resistance and 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., Gayard N., Lajoix AD, Jover B. Relaxin і атиральний натріуретичний peptide pathways беруть участь у анти-фібротичній ефект melon concentrate в спонтанно hypertensive rats - Food Nutr . Res. 2016, Apr 12, 60, 30985. doi: 10.3402/ fnr.v 60.30985.
8. Wright CI, Van-Buren L., Kroner CI, Koning MM Herbal медицини як диуретики: дослідження наукової evidence - J. Ethnopharmacol. 2007, Oct 8, 114(1), 1-31. doi: 10.1016/j.jep.2007.07.023.
9. Parmar HS, Kar A. Захистну роль 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 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 DS Neuroprotective ефект Cucumis melo Var. flexuosus leaf extract on 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 AA, Mohamed AM, Shaikh AM Prophylactic mechanisms of Cucumis melo var. flexuosus and Phoenix dactylifera fruit extracts at diabetic cardiomyopathy in streptozotocin induced diabetic rats - Pak. J. Pharm. SCI. 2018, Mar., 31 (2 (Suppl.)), 699-707.
13. Bidkar JS, Ghanwat DD, Bhujbal MD, Dama GY Anti-hyperlipidemic activity з 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, [джерело](#)

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Melon - useful properties, composition and contraindications

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

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Отримано 02.08.20

Реферат У статті розглянуто основні властивості дині та її вплив на організм людини.

Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання дині в різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти дині на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з її застосуванням .

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.