

Görögdinnye, sárgadinnye



Meleg nyári napokon szívesen fogyasztjuk a tökfélék családjához tartozó **lédús görögdinnyét**, ami a nyári folyadékpótlás egyik kedvelt lehetősége. Vitaminokat, ásványi anyagokat viszonylag kevesebbet tartalmaz, de vannak előnyös „tulajdonságai” is: alacsony energiaértéke (29 kcal/100 g), kb. 90 %-os víztartalma, likopin tartalma (karotinoidok családjába tartozó festékanyag, amely antioxidáns hatású). Az alacsony szénhidráttartalmú gyümölcsök közé tartozik, mivel 10 dkg-ja 6,5 g szénhidrátot tartalmaz. De igen tág az egyszeri alkalommal elfogyasztott mennyisége, hiszen sokan fogyasztanak „csak egy szeletet” belőle, aminek a húsa akár 40 dkg is lehet. De, vannak, akik nem érik be egy szelettel...

Diabétesz esetén a napi szénhidrátmennyiségbe beleszámolva fogyasztható (gyógyszeres kezelés esetén vagy humán inzulin mellett pl. köztes étkezésre 20-30 dkg), ügyelve arra is, hogy a glikémiás indexe (étkezés utáni vércukoremelő hatása) magas, 72 %-os. A kimért gyümölcshúst érdemes felkockázva tányérra rakni, így kisebb a veszélye, hogy nagyobb mennyiség legyen elfogyasztva belőle, mint amennyi az étkezésre ajánlott szénhidrát lehetne. Behűtve, 10-13 °C-on tárolva a legélvezetesebb, 7°C alatt íze károsodhat. Gyümölcssalátákhoz is használható.

A parlagfűre allergiásoknak az esetleges keresztallergia miatt érdemes ügyelniük a fogyaszthatóságára.

A **sárgadinnye** víztartalma is közel 90%-os, de szénhidráttartalma magasabb. A sárga húsú fajtáké 9,5 g, a zöld húsú cukordinnye 11,1 g szénhidrát. Szerencsére a sárgadinnyéből az „egy szelet” lényegesen kisebb, mint a görögdinnyéből. A sárgadinnye glikémiás indexe is magas, 65%-os.

A béta-karotin (A vitamin elővitaminja) mellett számos egyéb vitamin és ásványi anyag is megtalálható a sárgadinnyében: kalcium, foszfor, vas, kálium, magnézium, réz, cink, króm, tiamin, folsav, C-vitamin.

Fentiekből adódik, hogy nagyon figyelni kell az elfogyasztható adagok nagyságára. Mivel a görögdinnye, és a sárgadinnye glikémiás indexe is magas, analóg inzulin kezelés mellett, csak főétkezések befejező fogásaként fogyaszthatók (természetesen beszámolva a szénhidrát tartalmukat). Ha mégsem akarunk lemondani a dinnye evésről, áthidaló megoldás, ha más, alacsony GI-jű gyümölcsökkel párosítva gyümölcssalátát készítünk belőle.

Dinnyés gyümölcssaláta

Hozzávalók (4 adag):

40 dkg sárgadinnye

10 dkg sárgabarack

10 dkg alma

10 dkg görögdinnye

10 dkg málna

citromlé

folyékony édesítőszer, vagy egyéb energiamentes édesítőszer

A sárgadinnye héját mossuk meg alaposan, és töröljük szárazra. Vágjuk félbe a dinnyét, távolítsuk el a magokat, és a gyümölcs húsát karalábévájával szedjük ki egy tálba. Daraboljuk fel a sárgabarackot és

az almát, és citrommal meglocsolva adjuk a sárgadinnyéhez. Görögdinnyéből is karalábévájával szedjük 10 dkg-nyi gyümölcshúst, és adjuk a többi gyümölcshöz. Locsoljuk meg kevés édesítőszerrel, majd óvatosan keverjük össze.

A gyümölcsslátát osszuk el négy tálkába, vagy töltsük vissza a dinnyehéjakba. A tetejét díszítjük a málna szemekkel (vagy egyéb piros színű gyümölcssel). Az édesítőszer helyett használhatunk apróra vágott sztívia leveleket is ízesítésre. Fóliába csomagolva hűtőben érlelhetjük.

Tápanyagtartalom, 1 adag:

Energia: 76 kcal

Fehérje: 1,2 g

Zsír: - Szénhidrát: 17,8 g

