



### Польза тыквы

Ярко-оранжевый плод с медово-сладким вкусом содержит множество витаминов и является прекрасным источником клетчатки. Научные исследования последних годов показали, что употребление тыквы и различных блюд на ее основе может укрепить здоровье и улучшить внешний вид человека.

Несмотря на то, что тыква состоит на 90% из воды, она содержит множество витаминов, аминокислот, белков, углеводов. В тыкве содержатся витамины А, С, Е, D, РР, К, группы В и редкостный витамин Т.

Тыква богата такими минералами как: фтор, магний, медь, кальций, цинк, марганец, фосфор, йод. К тому же, тыква может храниться при комнатной температуре и не терять полезных свойств.

В тыкве содержится **1 грамм белка на 100 грамм тыквы**, таким образом, количество белка в нем больше, чем у перепелиных яиц. Тыква содержит в 5 раз больше каротина, чем морковь. Каротин в организме превращается в витамин А, который действует как антиоксидант. Каротин полезен для здоровья глаз и как средство для заживления ран, ожогов и язв.

Тыква помогает ускорить процессы усвоения пищи и нормализовать **метаболизм**. Из-за содержания витамина Т тыква препятствует накоплению организмом жировых клеток, поэтому диетологи рекомендуют употреблять тыкву для урегулирования веса.

Тыква обладает слабительным эффектом, что хорошо влияет на **желудочно-кишечный тракт**. Ее рекомендуют для выведения из организма холестерина, токсинов, шлаков.

Из-за высокого содержания калия употребление этого овоща улучшает работу **сердечно-сосудистой системы** и уменьшает риски гипертонии.

Тыква в рационе обеспечит **здоровый иммунитет и естественный детокс**. В ней содержится растворимая клетчатка (пектин).

Еще одним бонусом употребления тыквы станет **здоровая и красивая кожа**. Если печеную тыкву совместить с полезным жиром, то каротиноиды хорошо растворяются и хорошо усвоятся, превратившись в организме на витамин А, который укрепляет слизистые и улучшает состояние кожи, готовя их к зиме – чтобы кожа не высушивалась, не обветривалась.

Психолог Буглак Е.И.