

Тыква — это, овощ один из самых доступных и самых полезных для организма.

1. Тыква для нервной системы: высокая концентрация в этом овоще полезных веществ, в частности: витаминов А, С, Е, В1, В2, витамина К (довольно редкого, но жизненно важного), а также — минералов, таких как магний, калий, цинк, железо, предопределяет невероятно положительное влияние ее употребления для центральной нервной системы.

Это самые полезные вещества, без которых она просто не может полноценно функционировать. Этот овощ: проявляет антидепрессивные свойства; улучшает настроение; нормализует ночной сон; повышает проводимость нервных волокон.

2. Тыква для желудочно-кишечного тракта и пищеварения: очищает кишечник от шлаков, уничтожает паразитов; нормализует стул; богатый источник клетчатки, существенно улучшающий перистальтику кишечника; обладает желчегонными свойствами, благотворно влияет на состояние желчного пузыря и печени; способствует устранению воспалительных процессов в поджелудочной железе.

3. Тыква для сердечно-сосудистой системы: высокое содержание калия и кальция в ней позволяет укрепить сердечную мышцу; нормализует тонус сосудов, укрепляет их стенки; способствует снижению давления, при его повышенных показателях; приводит показатели сахара, холестерина и токсинов в крови к нормальным физиологическим.

4. Тыква для зрения: улучшает остроту зрения; устраняет «синдром раздраженных глаз»; выступает в роли профилактического средства против катаракты (как показали последние исследования); отодвигает наступление возрастных изменений в сетчатке глаза на 5-10 лет.

5. Тыква для опорно-двигательного аппарата: уменьшает воспаление в суставах; употребление этого овоща — превентивная мера против недостатка жидкости в суставных сумках; укрепляет кости и сухожилия; при переломах, способствует скорейшему заживлению ран.

6. Тыква для иммунной системы: улучшает мобильность иммунных клеток — главных защитников организма от вирусов и болезнетворных бактерий; приводит в тонус селезенку и вилочковую железу — одни из главных органов иммунитета; очищает лимфу и разжижает ее до оптимальной консистенции.

7. Тыква для внешнего вида: улучшает состояние кожных покровов, волос, ногтей; способствует активной регенерации верхних слоев кожи, за счет чего улучшается ее цвет и структура; предотвращает чрезмерное выпадение волос; нейтрализует выраженные пигментные пятна.

8. Тыква для самочувствия: благодаря нейтрализации токсинов и холестерина, дарит легкость и заряд энергии; улучшает эффективность работы всех органов, что сказывается на эмоциональном состоянии крайне положительно; заряжает организм витаминами и минералами, что позволяет чувствовать себя великолепно всегда и в любой ситуации!

Универсальные рекомендации по выбору тыквы:

1. Выбираем по трем признакам: тактильно (на ощупь), визуально (на взгляд) и по ароматическим характеристикам плода.
2. Плод не должен быть мягким. Только твердая тыква — свежая и полезная.
3. При постукивании по нему косточками пальцев рук, должен исходить отчетливый, немного «глуховатый» звук.
4. Кожура: без механических повреждений, вмятин, следов гнили и так далее.
5. Если на плоде есть рисунок, он, как правило, должен быть «равномерным».
6. Подножка плода должна быть полностью сухой. Это показатель его зрелости.
7. Тыква должна быть увесистой: более тяжелой, чем кажется визуально.
8. На кожуре любого сорта тыквы, если присмотреться, имеются полосы. Они обязательно должны быть расположены параллельно друг другу и не иметь извилин, неровностей.
9. Созревшая тыква, независимо от цвета кожуры, имеет оранжевую, или, как минимум, ярко-желтую мякоть.
10. Запах плода должен присутствовать. Его можно охарактеризовать только тремя словами: «еле уловимый тыквенный»!

Эти простые советы помогут вам выбрать качественную и вкусную тыкву.

