

Тыква



Тыква – вкусный и полезный овощ. Из него готовят первые и вторые блюда, варенье, сок. Все части растения используются в народной медицине. Семечки – известное средство против гельминтов, мякоть обладает желчегонным, мочегонным действием. Тыква сохраняет здоровье, восполняет недостаток витаминов и минералов.

Тыква – кладезь витаминов, минералов, микроэлементов. Яркий цвет говорит о богатстве и насыщенности плода витамином А – бета-каротином, который способствует укреплению зрения. Тыква – отличный источник клетчатки, большое содержание которой улучшает пищеварение. Антиоксиданты

избавляют организм от шлаков и токсинов. Этот яркого цвета овощ, вдобавок ко всем прочим своим достоинствам, снижает давление, укрепляет иммунитет, поднимает настроение.

Тыква природный источник массы полезных веществ и микроэлементов, ароматная мякоть тыквы содержит множество важных витаминов. Она обладает удивительным вкусом и оказывает на организм человека благотворное воздействие.

Перечень витаминов в составе тыквы представляет особую пользу тыквы благотворно влиять на здоровье: витамины группы В, витамин Е, витамин С, витамин А, витамин К, бета-каротин, витамин РР, витамин К. Витамины группы В придают тыкве свойства успокоительного (седативного) средства. Так, в тыкве содержатся следующие витамины этой группы: В9 (фолиевая кислота), В6 (пиридоксин), В5 (пантотеновая кислота), В2 (рибофлавин), В1 (тиамин). Эти витамины благотворно влияют на нервную систему, успокаивают ее. Благодаря этому, у человека улучшается сон, активизируются внимание и память.

Витамин С, который особенно ценен для организма в осенне-зимний период, в сочетании с витаминами группы В, помогают преодолеть усталость и беспричинную раздражительность. Особенно полезно пить сок из свежей тыквы в период депрессий, стрессов и нервного истощения. Витамин С поможет избавиться от прыщей, укрепить ногти и волосы. Витамины А и Е – отличное средство для профилактики ранних морщин и старения. Также тыква полезна, благодаря содержанию в ней каротина и редкого витамина К. Значительное содержание каротина обуславливает исключительную пользу тыквы. Так, это вещество положительно влияет на зрение, служит профилактикой раковых заболеваний. Каротин давно признан натуральным антибиотиком, поэтому польза его весьма существенна для организма. Витамин К способствует хорошей свертываемости крови. Присутствие этого витамина – исключительное свойство тыквы, ведь ни в одном другом овоще витамин К не содержится.

Сок тыквы оказывает благотворное влияние на желудок при гастрите с высоким уровнем кислотности. Невероятно то, что этот сок используют еще и при лечении простуды. Этот вкусный овощ может повысить иммунитет. Так что осенью желательно налегать на него. Тыквенный сок заботится о зубной эмали, укрепляя ее. Не нужно бояться кариеса, если ты часто пьешь этот напиток. Семечки оранжевого овоща щадяще избавляют от гельминтов и других кишечных паразитов.

Тыква – овощ, пользу и вред которого обсуждают уже очень давно. Если о несомненной ценности знают все, то вред тыквы совершенно не очевиден. Справедливости ради надо сказать, что вредные свойства тыквы в свежем виде для здорового человека отсутствуют, а появляются в случае неправильного приготовления. Например, семечки – сырые полезны, а жареные соленые уже нет. Если запечь тыкву с большим количеством масла – полезней она не станет, а калорийность повысится, появится риск увеличения вредного холестерина. Здоровый взрослый или ребенок не имеет никаких препятствий к употреблению тыквы, но есть определенная группа людей с заболеваниями, кому противопоказана тыква. Самое большое количество – люди, страдающие аллергией. Противопоказана тыква и ее компоненты больным сахарным диабетом, пациентам с заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки, а также тем, кто страдает пониженной кислотностью. Употребление тыквенного сока при проблемах желудочно-кишечного тракта может вызвать диарею.

