Удивительные свойства тыквы.

Тыква - самый большой и один из самых вкусных и полезных продуктов для нашего здоровья и красоты. Тыква может стать прекрасным продуктом для тех, кто не очень любит овощи, но хочет питаться правильно и получать достаточное количество витаминов.

Прежде всего, тыква, богата витаминами С,В1,В2, В5, В6, РР, каротином, белком, клетчаткой, минеральными веществами (калий, кальций, магний, железо, фосфор), сахарами.Основное полезное свойство тыквы – очищающее. Наряду со сливами, тыква является одним из самых эффективных натуральных способов очистить организм от шлаков, токсинов, холестерина; тыква помогает вывести лишнюю жидкость из организма, улучшает работу кишечника, является прекрасным мочегонным средством. Мякоть тыквы рекомендуют употреблять в пищу при подагре, запорах, болезнях кишечника и желчного пузыря. В тыкве полезно все. Семена тыквы содержат огромное количество высококачественного пищевого масла (до 52 %), это делает их полезным и питательным продуктом для организма. Также в тыквенных семечках содержится до 28% белка и много цинка (поэтому тыквенные семечки – незаменимая пища при недостатке этого вещества, а также при угрях, перхоти и себорее). Сок тыквы, помимо приятного вкуса, обладает многими лечебными свойствами. Прежде всего, конечно, он содержит в себе все те же витамины, что и мякоть, следовательно, ежедневное употребление тыквенного сока насытит ваш организм полезными веществами и укрепит иммунитет. Кроме того, тыквенный сок – прекрасный антиоксидант, он будет эффективно поддерживать работу сердечно-сосудистой системы.

Как и многие овощи, тыква оказывает благоприятное воздействие на кожу и способна заживлять небольшие ранки и ожоги. Витамины, содержащиеся в этом овоще, помогут поддержать высокую эластичность кожи и избавиться от морщин и пигментных пятен и веснушек! Тыква – продукт универсальный, тем, у кого кожа жирная, она поможет избавиться от неприятного блеска и повышенного жировыделения, а сухую кожу смягчит и насытит витаминами.

К сожалению, противопоказания у тыквы, этого полезного и питательного овоща, тоже есть. Тыкву не стоит употреблять в пищу при крайних формах сахарного диабета; также тыкву следует употреблять с осторожностью при заболеваниях двенадцатиперстной кишки, язве желудка и гастрите с пониженной кислотностью.

***Материал подготовила врач-гигиенист (заведующий санитарно-эпидемиологическим отделом) Кореличского районного ЦГЭ Бузюк Валентина Михайловна***

Обновлено17.11.2021