# Какие витамины в тыкве

Тыква известна людям с незапамятных времен, и на протяжении тысячелетий этот овощ пользовался любовью, почётом и уважением. Во всём мире – от Древнего Китая до Европы, существовало множество ритуалов с использованием тыквы.

Но овощ применялся не только с символическими или магическими целями. Помимо внешней привлекательности тыква обладает приятным вкусом, по сей день делающим её одним из самых популярных ингредиентов как холодных, так и горячих блюд и даже десертов.

Не осталась незамеченной и польза для здоровья, которую приносит регулярное употребление тыквы в пищу. Этот вкусный овощ содержит в своём составе большое количество витаминов, аминокислот и минералов.

Тыква считается диетическим продуктом, рекомендованным худеющим девушкам. Пищевая ценность этого овоща составляет всего лишь 22 ккал на 100 грамм.

# Витамины в тыкве: воздействие на человеческий организм

В составе тыквы содержится целый ряд питательных микроэлементов, укрепляющих здоровье и существенно повышающих общий жизненный тонус. Полный перечень полезных качеств этого аппетитного овоща представлен следующими веществами:

* Витамин А. Оказывает омолаживающее воздействие на кожные покровы, замедляет протекание процессов старения. Нормализует функционирование сетчатки глаза, благодаря чему показан для сохранения хорошего зрения. Витамин необходим для стимулирования регенерации клеток, а также поддержания костей и волос в хорошем состоянии;
* Витамины группы В. Представляют собой группу растворимых в воде микроэлементов, обеспечивающих нормализацию протекания обменных процессов. Эти витамины в тыкве оказывают положительное воздействие на функционирование нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Питательные элементы показаны и для увеличения защитных способностей организма – полезные вещества станут отличной профилактикой инфекционных заболеваний;
* Витамин С (аскорбиновая кислота). Стимулирует рост и регенерацию клеток мышечных тканей, эпидермиса, кровеносных сосудов, зубов и костей. Питательный элемент стимулирует усвоение железа организмом и способствует быстрому выздоровлению после заболеваний. Такие витамины в тыкве обеспечивают надёжную защиту от инфекционных недугов посредством нормализации функционирования иммунной системы;
* Витамин К. Один из двух наиболее ценных питательных элементов, содержащихся в тыкве. Оказывает благотворное воздействие на свёртываемость крови и общее состояние сердечно-сосудистой системы, стимулирует быстрое заживление ран на кожных покровах и слизистой оболочке;
* Витамин Т. Второй важный микроэлемент, который сложно отыскать в составах других овощей и фруктов. Положительно влияет на функционирования пищеварительной системы и процессы усвоения организмом пищи. Благодаря этому качеству витамин Т необходим при следовании диете с целью похудения. Содержит в своём составе большое количества железа, что способствует повышению уровня гемоглобина в крови.

# Способы приготовления

Не стоит отказываться от употребления в пищу тыквы из-за её жесткой кожуры. Содержащиеся в тыкве витамины с лихвой компенсируют это неудобство.

Мякоть тыквы может быть использована для приготовления самых разнообразных блюд. Часто из неё выдавливают соки, готовят свежие салаты или десерты. По возможности рекомендуется употреблять тыкву в пищу без тепловой обработки, ведь в противном случае овощ теряет целый ряд своих полезных свойств.

При необходимости обработки лучше всего остановится на варке, печке или тушении. Так потери питательных элементов будут сведены к минимуму. При жарке же тыква растеряет почти все содержащиеся в ней полезные вещества.