Что мы знаем о полезных свойствах тыквы?

Осень-пора урожая! Много овощей и фруктов у хороших хозяюшек не пропадают, а идут в зимние закрутки. Но есть такие овощи, которые чаще скармливаются дворовой живности или просто выкидываются за ненадобностью. И среди таких культур чаще всего бывает и тыква. Что мы знаем о ней и её полезных свойствах?

Благодаря, своему яркому насыщенному цвету - тыква является источником природно-витаминно-минерального комплекса. Она содержит низкий показатель калорий, поэтому признана диетологами и врачами, как полезный диетический продукт в правильном рационе питания. Тыква на 90% состоит из воды и клетчатки. Тем самым является необходимым овощем в рационе диабетиков и людей, страдающих проблемами ЖКТ. В тыкве очень полезна не только мякоть, но и семечки, с давних пор семенами тыквы лечили людей от глистов, а тыквенное масло является панацеей от многих недугов и болезней. К тому же при правильном его употреблении полные люди, имеют все шансы сбросить лишние килограммы.

Тыква очень широко применяется в народной медицине, она является хорошим мочегонным, чистящим средством печени и желчегонного пузыря, но людям с желчекаменной болезнью, все же лечением тыквой увлекаться нельзя.

Диабетикам рекомендуется, есть спелую тыкву в сыром, тертом виде, прошедшая термическую обработку тыква имеет высокий гликемический индекс и способствует повышению сахара в крови. Пропаренная тыква больше подходит для детей и людей пожилого возраста. Кожицу тыквы лучше не употреблять из-за её твердости. После употребления семян, полость рта нужно ополоснуть, так как семена тыквы содержат кислоты, которые разрушают эмаль зубов.

Тыква также содержит большое количество каротиноида – вещество, влияющее на остроту зрения, так необходимое для наших глаз. Прием тыквы положительно влияет на нашу нервную систему, употребляя нужную рецептуру перед сном, вы обеспечите себе правильный и непрерывный сон. Тыква играет положительную роль в крепление нашей иммунной системе, а так же у мужчин в мочеполовой сфере. Детям тыкву в обработанном виде можно давать с 4-6 месяцем, начиная по несколько капель.

Подводя итог, хочется сказать, если на ваших грядках выросла ни одна, а несколько клубней тыквы. Если вы, прогуливаясь в конце лета и начала осени по рынку или магазину видите тыкву по доступной цене, не ленитесь, купите. Загляните в тетрадки и книжки с рецептами наших бабушек и мам, либо найдите на просторах интернета интересные рецепты каш, супов, салатов, джемов и полезных лечебных настоек из тыквы. Приготовьте что-нибудь, попробуйте и дайте попробовать своим близким, и будьте уверены, что в следующем году ваши тыквы точно не пропадут. Будьте здоровы!