

**Оранжевый доктор.**

 **Про уникальные свойства тыквы человечество знает много столетий. Эта «солнечная ягода» полезна и детям и взрослым. Она содержит уникальный комплекс витаминов и минералов, который отлично усваивается организмом. В течение года тыква прекрасно сохраняется при комнатной температуре, при этом качества ее в значительной степени улучшаются. Из тыквы готовят супы, гарниры, салаты, оладьи, варенье, соки и кисель.** Тыкву называют чемпионом по содержанию полезных веществ, которые необходимы для нормальной работы человеческого организма. Несмотря на то, что вода в ней составляет более 90%, тыква богата витаминами А, С, Е, D, РР, К, группы В и достаточно редким витамином Т. В ее состав входят также пектины, аминокислоты, белки, углеводы, клетчатка, глюкоза, фруктоза, а также всевозможные минеральные вещества – фтор, магний, калий, медь, кальций, цинк, марганец, фосфор, йод.Интересно, что по количеству железа тыква является победителем среди овощей, а ценных белков содержит больше, чем куриные или перепелиные яйца. Кроме того, она в пять раз превосходит морковь по содержанию каротина. Каротин в организме человека превращается в витамин А и является мощным антиоксидантом.

Тыква при правильном употреблении оказывает целебное влияние на человека:

 - улучшает зрение. В тыкве содержится витамин А (каротин), хоть не столько сколько в моркови, тем не менее это положительно влияет на наши глаза и защищает их от недугов; - полезна для пищеварения. Неоднократно было доказано, что тыква положительным образом сказывается на пищеварении. Диетологии советуют включать в свой рацион этот диетический овощ при ожирении и похудании. Питательная мякоть тыквы легко усваивается нашим организмом. После плотного мясного обеда не лишним будет съесть пару кусочков овоща. Это поможет желудку легче переваривать «тяжелые» блюда. В тыкве находится много клетчатки, что также необходимо тем, кто страдает ожирением. - полезна для гипертоников. Благодаря своим антиоксидантным свойствам, тыква выводит шлаки, токсины и излишки холестерина из организма благодаря пектиновым волокнам. Регулярное употребление мякоти или тыквенного сока поможет снизить, а со временем и нормализовать кровяное давление. Хорошо укрепляет стенки сосудов, а также нормализует водно-солевой баланс человека. Подавляет рост туберкулезной палочки. Врачи рекомендуют употреблять тыкву, чтобы защитить себя от пиелонефрита; - улучшает обмен веществ в организме ; - обладает хорошим мочегонным эффектом. В ней содержится много воды (до 90%) и солей калия, что в свою очередь помогает постепенному растворению камней в почках и мочевом пузыре. Для лечения воспаления мочевого пузыря, почечной недостаточности, геморроя – употреблять тыкву стоит в сыром виде; - укрепляет нервную систему и помогает при бессоннице; - защищает и укрепляет иммунитет. Благодаря содержанию в себе витамина С, тыква способна противостоять вирусным заболеваниям целый год. В отличие от остальных овощей у тыквы срок хранения куда больше, что делает её незаменимым продуктом зимой и весной; - применяется как наружное средство. Например, при ожогах, ранах, прыщах, сыпях и экземах «кашица» из тыквы хорошо утоляет боль и способствует к их быстрому заживлению. О косметических свойствах тыквы мы поговорим чуть ниже.

 Ученые также доказали, что препятствует размножению туберкулезной палочки, появлению кариеса и истончению зубной эмали. Полезные свойства тыквы также востребованы в косметологии – замечено, что она улучшает вид кожи при угревой сыпи, помогает укрепить ногти и волосы, препятствует появлению ранних морщин. Несмотря на огромную пользу, тыква имеет свои противопоказания, хотя их немного. Из-за ее мощного ощелачивающего действия тыкву нельзя употреблять людям, которые страдают язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с пониженной кислотностью и нарушением кислотно-щелочного баланса в организме. Не рекомендуется употреблять тыкву также при тяжелых формах сахарного диабета.

Этот овощ – чудесный подарок, который создала для человека природа, поэтому тыква должна занять почётное место в рационе питания каждой семьи!

Отделение медицинской профилактики ГУЗ « Чаплыгинская РБ»