# Тыква и ее лечебные свойства

Тыква — однолетнее травянистое растение, которое является очень популярным в России. Выращиванием тыквы занимались еще 2500 лет до нашей эры, занимаются этим и в наши дни, так как этот овощ является не только очень вкусным, но и максимально полезным для организма человека. Все витамины, которые входят в состав плода, очень легко усваиваются организмом, как взрослых, так и детей. Этот овощ по праву принято считать одним из лидеров по содержанию полезных веществ.

## Состав тыквы

Плод состоит из кожуры, мякоти и семян. Около 20% от общей массы плода занимает кожура, 75% – мякоть и лишь 5% занимают семена. В составе тыквы присутствуют множество витаминов, макроэлементов и микроэлементов.

Плод на 90% состоит из воды, в которой содержатся калий, железо, магний, каротин, натуральные сахара, витамины В, В2, С и РР, К, белок и клетчатка. В составе белка содержится огромное количество аминокислот.

Витамин К в разы улучшает свертываемость крови. Он является очень редким и практически не содержится в других овощах. Это предает тыкве еще более значимого места в пищевом рационе человека.

Стоит упомянуть, что в состав тыквы входит редкий витамин Т. Особенную ценность он несет для людей, которые внимательно следят за своим весом. С помощью этого витамина организму легче усвоить тяжелую пищу, но на этом хорошие качества витамина Т не заканчиваются. Данный витамин отлично препятствует ожирению. Именно из-за такого его качества тыква особенно ценится диетологами.

## Лечебные свойства тыквы - основной список

О целебных свойствах плодов тыквы известно уже давно, но стоит разобраться в этой теме более детально. **Тыква благоприятно влияет на работу следующих органов:**

* **Сердце.** Благодаря высокому содержанию калия в своем составе, употребление пищи из тыквы хорошо сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Она хорошо укрепляет сосуды и устраняет отеки.
* **Печень.** Для людей, страдающих заболеваниями печени, очень полезными будут тыквенные каши с хорошо отваренным рисом, пшеном или манкой. Иногда рекомендуют добавлять в пищу даже свежую сырую мякоть.
* **Почки и мочевой пузырь.** От проблем со здоровьем этих органов хорошо помогает уникальная кашица. Готовится она следующим образом: семена тыквы и конопли растирают до появления молочка и постепенно подливают в него кипящую воду. Получившуюся жидкость сцеживают, а оставшуюся кашу хорошо отжимают. Для улучшения вкусовых качеств напитка рекомендуется добавлять в него белый сахар или мед.

Для борьбы с бессонницей употребляют тыквенный отвар или сок. **Кроме улучшения работы внутренних органов человека, тыква хорошо влияет на:**

* состояние кожи;
* здоровье ступней;
* работу нервной системы;
* остроту зрения.

Если у ребенка глисты, то ему полезно давать сухие тыквенные семена. Это известное и весьма эффективное средство для избавления от глистов, которое можно давать и в профилактических целях.

## Тыква при запоре и как слабительное для кишечника

Еще с давних времен известно о слабящих свойствах тыквы и ее сока. Овощ отлично восстанавливает работу пищеварительной системы человека, а связано это с тем, что он производит одновременно несколько полезных действий на кишечник. При сильном и хроническом запоре рекомендуют принимать тыкву в разных видах. **Как тыква действует на кишечник при запоре:**

* **Улучшает перистальтику кишечника.** Зрелый плод имеет в своем составе клетчатку, а она хорошо размягчает каловые массы и способствует их легкому выходу.
* **Усиливает выделение желчи.** Благодаря этому улучшается переваривание пищи, она гораздо лучше расщепляется.
* **Очищает кишечник от токсинов и очень вредных шлаков.** В свежей мякоти овоща содержаться вещества, которые этому хорошо способствуют.
* **Помогает усвоить блюда, которые трудно перевариваются.** Это происходит из-за содержащегося в составе тыквы витамина Т.
* **Укрепляет стенки сосудов кишечника.** Благодаря этому удается избежать кишечного кровотечения, которое часто случается при запорах.

Тыква обязательно должна входить в пищевой рацион человека, который страдает от частых запоров и других серьезных проблем в работе желудочно-кишечного тракта.

## Тыква для печени, желчного пузыря

Если человек не имеет никаких противопоказаний к употреблению пищи из тыквы, то чистка больной печени и желчного пузыря с помощью этого овоща – это то, что подойдет идеально, так как такая пища не имеет никаких побочных эффектов, чего не скажешь о лекарственных средствах.

**Какие изменения в работе печени и желчного пузыря будут происходить при длительном приеме плода тыквы:**

* Структура поврежденных мембран клеток печени восстановится;
* Гепатоциты (клетки печени) начнут активно обновляться и станут лучше функционировать;
* Текучесть желчи повышается;
* Полностью устраняется желчный застой;
* Проходимость печеночных и желчных путей сильно улучшается.

Для печени тыква будет полезной практически в любом виде. Если ее правильно приготовить, то овощ не потеряет своих лечебных свойств. Ни в коем случае не стоит ожидать мгновенного результата от такого способа чистки, но со временем работа печени будет налажена.

## Полезна ли тыква для похудения

Пожалуй, самым доступным средством для похудения является плод тыквы. Спорить о его пользе для фигуры даже не стоит, ведь это уже доказано и проверено. Как уже было сказано, тыква на 90% состоит из воды, а это значит, что показатель ее калорийности крайне низкий. Этот показатель составляет около 32 килокалорий на 100 грамм продукта.

**Для похудения тыкву можно употреблять в любом виде:**

* в сыром;
* в отварном;
* в тушеном;
* в пареном.

Существует множество рецептов, в которых рассказывается, как на основе тыквы приготовить разные супы, десерты, каши, рагу, блины, оладьи и даже запеканки. На вкус эти блюда будут ничем не хуже привычных, поэтому переживать о вкусовых качествах не придется.

**Для похудения используются:**

* масло тыквы;
* семена;
* сок.

Уже придумано достаточно много тыквенных диет, но важно помнить, что не любая из них подойдет именно вам. Тут нужен серьезный подход для достижения максимального результата, несмотря на то, что такая диета не может принести вреда, если у вас нет никаких серьезных противопоказаний.

## Тыква при сахарном диабете - можно ли тыкву диабетикам

Так как тыква уверенно относится к категории крахмалистых продуктов, то это говорит о том, что она способна в полной мере обеспечить организм человека, больного сахарным диабетом, многими необходимыми элементами. Организм получит разнообразные пищевые волокна, нужные витамины и минералы.

Овощ имеет высокий гликемический индекс и является низкокалорийным, содержит в своем составе кальций, калий, магний, железо, фолиевую кислоту, витамины А и С. Исходя их этого, можно сделать однозначный вывод – плоды тыквы можно употреблять при сахарном диабете.

Тыквенная диета помогает контролировать нужный вес и уровень глюкозы, положительно действует на регенерацию панкреатических клеток. Важным фактом является и тот, что в крови повышается уровень бета-клеток, которые нужны для производства инсулина. Благодаря этому, можно снизить количество назначенных инъекций этого важного гормона. Таким образом, можно сделать вывод, что тыквенная пища должна обязательным образом присутствовать в рационе питания больного человека.

## Тыква при панкреатите или лечение тыквой поджелудочной железы

Панкреатит – это сбой в работе поджелудочной железы. Заболевание часто сопровождается острыми болями в области живота, частой рвотой, тошнотой, диареей и даже повышением температуры тела человека. Употреблять тыквенную пищу особенно полезно при панкреатите, так как она содержит в себе множество полезных витаминов и минералов, которые должны быть в организме при лечении этого недуга.

**Кроме многих полезных элементов этот плод имеет и такие свойства:**

* Низкий уровень целлюлозы не приведет к диарее или вздутию кишечника;
* Уменьшает количество кислотной жидкости в кишечнике.

Благодаря тому, что плод не относится к тяжелой пище, его рекомендовано вводить в рацион тем людям, которые имеют проблемы с работой желудка. Стоит обратить особое внимание на то, что пищу из тыквы нужно употреблять исключительно в теплом виде. Продукт нужно правильно отварить и тщательно перетереть до однородного состояния, чтобы получилось пюре.

Только после улучшения состояния можно перейти на другую, более сложную диету, которая чаще всего назначается при заболевании хроническим острым панкреатитом легкой степени. Если состояние человека значительно улучшилось, можно уже употреблять и легкий супчик-пюре. Рекомендуется употреблять не более чем 200-300 грамм тыквы в течение суток.

## Можно ли употреблять тыкву при гастрите

Как известно, гастрит – заболевание, которое приводит к воспалению слизистой оболочки желудка. Уже с этого понятно, что нагружать желудок пищей, которая тяжело переваривается, категорически запрещается. К счастью, тыква к такой пище не относится, поэтому употреблять ее при гастрите можно, но при условии, что она будет правильно приготовлена.

При гастрите лучше всего подойдет к употреблению овощ в тушеном или жареном виде. Но стоит помнить о том, что запрещено добавлять острые приправы, так как они способны раздражать слизистую оболочку желудка, которая и без того воспалена.

Тыквенный сок очень полезен при гастрите с повышенной кислотностью. Большим плюсом является то, что соки можно успешно хранить в холодильнике достаточно долгое время, но их целебные свойства не потеряются.

Тыквенные семечки при гастрите употреблять можно, но в разумном количестве и только с разрешения специалиста, который проводил обследование на наличие воспаления желудка. При хроническом гастрите с повышенной кислотностью употреблять семена запрещено. Стоит обратить внимание и на то, что при пониженной кислотности желудочного сока гастроэнтерологи не рекомендуют употреблять овощ в любом виде.

Овощ поможет облегчить боль от ожогов, если обожженное место обкладывать свежей мякотью. Витамины А и D помогут держать зрение в норме, а сырые семечки или их масло могут выступать как природный регулятор артериального давления.

## Как выбрать и как хранить тыкву

Выбрать тыкву не составит труда, если вы точно определитесь с тем, для каких целей она нужна. Овощ можно выбирать по внешнему виду, по сорту или по вкусовым качествам.

**Все сорта тыквы принято делить на два вида:**

* **Летний.** Плод употребляется в не совсем зрелом виде.
* **Зимний.** В этом случае плод употребляется в пищу только полностью созревшим.

**Если принято решение выбирать овощ по внешнему виду, то в первую очередь нужно обращать внимание на такие моменты:**

* **Форма плода.** Она должна быть круглой или немного овальной.
* **Вес.** По весу овощ не должен превышать 3-5 килограмм.
* **Цвет мякоти.** Он должен быть насыщенно-желтым – практически оранжевым. Цвет практически полностью зависит от количества витамина А в составе мякоти. Больше витамина – более насыщенный цвет.
* **Плотность кожуры.** Она должна быть очень плотной, но не «дубовой», так как есть риск того, что будет выбран не полностью созревший плод.
* **Размер.** Не стоит выбирать тыкву слишком большого размера. Она, чаще всего, оказывается водянистой или горькой на вкус.

Рекомендуется хранить зимние сорта, так как они созревают позе, а, соответственно, будут храниться дольше. Помещение, в котором будет храниться тыква, нужно сперва подготовить. Оно должны быть немного прохладным, сухим и затемненным.

Обязательно нужно обратить внимание на то, чтобы плодоножка была целой. Если ее не будет или она повредится, есть высокая вероятность того, что плод начнет гнить. Будет лучше, если плодоножка будет направлена вверх, а сами плоды не будут соприкасаться.

Если было принято решение хранить тыкву в квартире, то лучше вынести ее на балкон и накрыть плотной тканью, чтобы светлые солнечные лучи совсем не попадали на нее. Оптимальной температурой для хранения считается температура в 6-16 градусов.

## Польза тыквы при беременности и грудном вскармливании

В начале беременности, когда токсикоз наступает, будущие мамы ощущают внезапные приступы тошноты, начинается непереносимость некоторых запахов, которые время от времени меняются. В это время рекомендуется употреблять легкий салат, в котором должна присутствовать сырая тыква, ее сок или семена. Эти продукты способны снизить интоксикацию организма и подавить рвотный рефлекс.

Этот продукт поможет снять отечность, ведь он имеет мочегонные свойства. Очень положительно он действует и на зрение будущей мамы. Это происходит благодаря витаминам А и D. Так как тыква богата на фосфор и калий, то при ее употреблении часть полезных элементов будет уходить на формирование опорно-двигательного аппарата будущего ребенка, а благодаря железу и витамину Т, улучшится кровоснабжение плода.

Перед употреблением данного продукта стоит посоветоваться со специалистом, так как при язве, гастрите или диарее, этот овощ может принести не пользу, а вред.

В период грудного вскармливания тыкву употреблять разрешено только лишь с позволения специалиста, так как неправильно рассчитанная доза может принести непоправимый вред здоровью ребенка. Кормящей маме категорически запрещено употреблять жареную тыкву. Сок можно пить в небольших дозах, но увлекаться этим не стоит, так как может возникнуть запор не только у мамы, но и у младенца.

## Есть ли у тыквы противопоказания

Как известно – ничто не может быть абсолютно идеальным, и тыква тут не исключение. Кроме множества полезных качеств она имеет и несколько противопоказаний. **Запрещено употреблять этот продукт в следующих случаях:**

* Если человек болеет гастритом с пониженной кислотностью.
* Если в организме нарушен кислотно-щелочной баланс.
* При кишечных коликах.
* При сильно повышенном сахаре в крови.
* При заболевании десен и зубов.
* При болезнях двенадцатиперстной кишки.

Нужно понимать, что может быть и индивидуальная непереносимость овоща, поэтому перед его употреблением лучше проконсультироваться у специалистов.