

# Тыква



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/tykva/>

Тыква - не только прекрасный диетический продукт, богатый полезными веществами. Это еще и лекарство от многих болезней. С ее помощью можно избавиться от многих недугов, а на ее основе даже изготавливаются некоторые лекарства.

Калорийность тыквы: всего 23 калории на 100 грамм, при этом она очень легко усваивается и рекомендуется также как для диетического питания в целях похудения, так и даже для детского питания.

Поэтому тыкву очень рекомендуют есть для похудения, к тому же тыква очень сытная и её много съесть достаточно сложно. Поэтому тыкву можно считать идеальным источником витаминов и микроэлементов во время диеты и похудения, если полное голодание нежелательно.

К тому же в мякоти тыквы много пектинов водорастворимых пищевых волокон, которые усиливают работу и функции кишечника, и помогают ему выводить из организма радионуклиды и другие вредные вещества, и даже способствуют быстрому рубцеванию язв.

Поэтому даже если у вас было что-то не в порядке с кишечником или его зашлакованостью, когда у вас еще был лишний вес, то употребление тыквы уберет и эти проблемы, а заодно и поможет похудеть за счет нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

Вдобавок ко всему этому, полезная тыква практически не содержит жиров, а вместо этого содержит просто огромное количество полезных для человека витаминов и минералов, поэтому подойдет также и для питания спортсменов. Спортсменом очень часто недостает полезных веществ, витаминов и сахаров, а с этим как раз тыква легко справляется.

Хотя сама тыква и не содержит много белка полезного для роста мышц, зато в тыквенных семечках содержание белка сопоставимо с их содержанием в мясе. Поэтому спортсмены, редко употребляющие мясные продукты обязательно должны обратить внимания на пользу тыквы во всех смыслах и конечно богатые белком тыквенные семечки.

Сок и мякоть тыквы помогает при профилактике кариеса за счет большого содержания кальция в тыкве, а также наличие в тыкве витамина К поможет избежать кровотечения из носа и десен. Да и сама тыква как и её семена поможет от глистов, ленточных паразитов и остриц. Особенно когда избавиться надо нежно, без применения вредных лекарств, например для беременных, кормящих матерей, маленьких детей и наоборот слишком старых или ослабленных людей после операции.

В добавок ко всему тыква является хорошим природным «мочегонным средством», её используют при болезнях почек, мочевого пузыря и заболеваний простаты. Конечно тыква и тыквенные каши помогут при ожирение, плюс ускорят метаболизм и помогут усвоению жирной пищи. Вред от ожирения нельзя недооценивать, оно уже стало страшной болезнью двадцать первого века уносящей очень много жизней. Ведь по статистике в развитых странах часто более 50% населения страдают ожирением и просто маниакальной зависимостью от «нездоровой» еды (советую прочесть статью про то, из-за чего это происходит).

Говорят что польза тыквы помогает даже против рвоты, и иногда используется беременными, и даже страдающими морской болезнью людьми. Тыква может помочь при запоре, поможет вывести соли из организма, успокоит вашу нервную систему и поможет более крепкому сну.