



Польза тыквы – Топ-7 полезных свойств и интересных фактов

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства тыквы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование тыквы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты тыквы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: тыква, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Золотистая тыква считается овощем из-за высокой питательности, но с научной точки зрения она относится к фруктам. Ее мякоть и семена обладают мощным набором антиоксидантов, питательных веществ и поддерживают пищеварение — их роль в обеспечении оптимального самочувствия сложно оспаривать. Для тех, кто еще не добавил мясистые плоды в рацион, мы собрали последние данные об их пользе, подкрепленные научными исследованиями.

Калорийность тыквы равна 26 ккал на 100 г. Столь низкое содержание калорий связано с тем, что она на 94% состоит из воды. Мякоть также содержит много клетчатки и имеет впечатляющий профиль питательных веществ. Больше всего в ней бета-каротин, который организм преобразует в витамин А — в чашке вареного продукта содержится 245% от дневной нормы. В той же порции содержится 10–19% от суточной нормы витамина С, калия, меди, марганца, витамина В12.

Топ-7 полезных свойств тыквы и интересных фактов

1. Защищает зрение

Яркие плоды — хороший источник β-каротина, лютеина и зеаксантина. Мощные антиоксиданты защищают от прогрессирующей дегенерации желтого пятна, основной причины

слепоты среди пожилых людей. Содержащиеся в мякоти витамин С и Е также защищают от дегенеративных повреждений зрения с возрастом. Это подтверждает исследование возрастных глазных болезней, проведенное в 2019 году. Перечисленные вещества лучше усваиваются, когда их едят с небольшим количеством полезных жиров, таких как оливковое масло. ^[1]

2. Улучшает работу сердца

Высокое кровяное давление провоцирует сердечно-сосудистые заболевания. Снизить его помогает как отказ от соли, так и достаточное потребление калия. Эта теория была проверена учеными в 2017 году при поддержке 2722 добровольцев. Клетчатка и витамин С, содержащиеся в мякоти, а также компоненты тыквенного масла улучшают работу сердечной мышцы, снижают диастолическое артериальное давление и повышают хороший холестерин. ^[2]

3. Снижает риск рака

Диета, богатая бета-каротином, подавляет и замедляет рост онкоклеток при раке горла, поджелудочной железы, простаты и толстой кишки. Каротиноиды нейтрализуют свободные радикалы, которые раковые клетки производят для быстрого размножения. Как показали исследования, преимущество проявляется только при употреблении тыквы и других продуктов с витамином А — БАДы не обеспечивают такой же уровень защиты. ^[3, 4, 5]

4. Профилактика диабета и ожирения

Полисахариды тыквы обладают невероятным потенциалом в борьбе с инсулинорезистентностью и помогают контролировать уровень сахара в крови. Они могут защитить от развития диабета 2 типа и в будущем стать основой противодиабетических лекарств. Что касается похудения, то тыква не обладает сверхспособностями и не помогает сжигать жир, но позволяет меньше есть благодаря низкой калорийности и высокому содержанию клетчатки — быстрее насыщает, надолго дарит чувство сытости.

5. Помогает при гиперактивном мочевом пузыре

Тыквенные семена укрепляют мышцы тазового дна и поддерживают контроль над мочевым пузырем благодаря двум процессам — подавляют 2 фермента, повышают тестостерон. В это же время семечки избавляют от гипертонуса мочевого пузыря, повышая способность удерживать мочу и снижая частоту мочеиспускания. Тыквенное масло не менее полезно при различных расстройствах мочеиспускания. ^[6]

6. Улучшает состояние кожи и защищает ее от УФ-лучей

Каротиноиды, лютеин, зеаксантин, витамин Е и многие другие антиоксиданты повышают защиту клеток кожи от вредных ультрафиолетовых лучей. Аскорбиновая кислота вдобавок способствует выработке коллагена — белка, который сохраняет кожные покровы красивыми, здоровыми. ^[7]

7. Повышает иммунитет

В состав входит множество веществ, укрепляющих иммунную систему. Комплекс витаминов, железо, фолиевая кислота и другие соединения ускоряют заживление ран, повышают выработку лейкоцитов и помогают иммунным клеткам работать более эффективно. ^[8, 9]

Кому нельзя есть тыкву: противопоказания и вред

Плод не может навредить здоровому человеку. Из-за слишком частого использования могут лишь появиться отеки и проблемы со стулом, что касается всех овощей. Индивидуальная непереносимость проявляется у мизерного процента людей. В крайних случаях появляется аллергия, тошнота, зуд, диарея — история не знает более серьезных прецедентов. Ученые также выяснили, что похожие аллергены содержат огурцы, арбузы и если на них есть аллергия, стоит быть осторожными с тыквенными блюдами.

Сколько тыквы можно есть каждый день?

Нет необходимости есть продукт ежедневно и в больших количествах — чрезмерное увлечение витамином А приводит к гипervитаминозу, желтухе (пожелтение глаз и кожи). Стоит учесть, что передозировка может стать серьезной проблемой для младенцев и детей. Существуют также нездоровые тыквенные продукты с добавлением сахара, такие как латте, конфеты, начинки для пирогов. От них лучше полностью отказаться.

Как выбирать тыкву и правильно готовить?

Существует много способов регулярно наслаждаться плодом с пользой для здоровья — в нем несъедобна только волокнистая часть, удерживающая семечки. При покупке лучше выбирать маленькие плоды продолговатой формы без признаков гниения. Чем меньше их размер, тем они слаще и менее волокнистые — гиганты весом более 10 кг выращиваются как кормовые сорта для животных. Среди кулинаров особенно славится сорт мускатного типа баттернат, известный ореховым привкусом и восхитительным ароматом.

Можно есть тыкву сырой, но ее вкус и запах у большинства людей вызывает отвращение — наибольшую пользу для здоровья и удовольствие приносит готовый продукт. Плод часто встречается в рецептах супов и рагу, его варят, готовят на пару, запекают на пергаменте с маслом. Готовое тыквенное пюре добавляют в завтраки, ужины, легкие закуски — овсянку, блинчики, энергетические батончики, кексы. Этот универсальный ингредиент еще используют в качестве основы для пиццы или пасты, смешивая с перцем чили.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Ребристые яркие плоды нужны не только для вырезания фонарей на Хэллоуин. Я рекомендую использовать их для приготовления сладких и несладких блюд, чтобы поддержать вес, иммунитет, зрение и ощутить всю пользу натуральной пищи.

Если у вас есть любимые рецепты с тыквой, обязательно делитесь ими в комментариях и рассказывайте о своих секретах приготовления!

Литература

1. Association of vitamin A and β -carotene with risk for age-related cataract: a meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25194611/>
2. The effect of potassium supplementation on blood pressure in hypertensive subjects: A systematic review and meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28024910/>
3. Association between vitamin A, retinol and carotenoid intake and pancreatic cancer risk: Evidence from epidemiologic studies, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27941847/>
4. Carotenoids and breast cancer risk: a meta-analysis and meta-regression, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21901390/>

5. Association of carotenoids with risk of gastric cancer: A meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25726725/>
6. Pumpkin Seed Oil Extracted From Cucurbita maxima Improves Urinary Disorder in Human Overactive Bladder, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4032845/>
7. β -Carotene and other carotenoids in protection from sunlight, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23053552/>
8. Dietary and commensal derived nutrients: shaping mucosal and systemic immunity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22857854/>
9. Selected vitamins and trace elements support immune function by strengthening epithelial barriers and cellular and humoral immune responses, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17922955/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Pumpkin Benefits - Top 7 Health Benefits and Interesting Facts

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 28.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства тыквы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование тыквы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты тыквы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of pumpkin and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of pumpkin in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of pumpkin on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.