



Користь гарбуза – Топ-7 корисних властивостей та цікавих фактів

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості гарбуза та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання гарбуза у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти гарбуза на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: гарбуз , користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Золотистий гарбуз вважається овочом через високу поживність, але з наукової точки зору він відноситься до фруктів. Її м'якоть і насіння мають потужний набір антиоксидантів, поживних речовин і підтримують травлення - їх роль у забезпеченні оптимального самопочуття складно заперечувати. Для тих, хто ще не додав м'ясисті плоди до раціону, ми зібрали останні дані про їхню користь, підкріплені науковими дослідженнями.

Калорійність гарбуза дорівнює 26 ккал на 100 г. Такий низький вміст калорій пов'язано з тим, що він на 94% складається з води. М'якуш також містить багато клітковини і має вражаючий профіль поживних речовин. Найбільше в ній бета-каротину, який організм перетворює на вітамін А – у чашці вареного продукту міститься 245% від денної норми. У тій же порції міститься 10–19% добової норми вітаміну С, калію, міді, марганцю, вітаміну В12.

Топ-7 корисних властивостей гарбуза та цікавих фактів

1. Захищає зір

Яскраві плоди - гарне джерело β-каротину, лютеїну та зеаксантину. Потужні антиоксиданти захищають від прогресуючої дегенерації жовтої плями, основної причини сліпоты серед людей похилого віку. Вітаміни С і Е, що містяться в м'якоті, також захищають від дегенеративних пошкоджень зору з віком. Це підтверджує дослідження вікових хвороб очей, проведене у 2019

році. Перераховані речовини краще засвоюються, коли їх їдять із невеликою кількістю корисних жирів, таких як оливкова олія. ^[1]

2. Поліпшує роботу серця

Високий кров'яний тиск провокує серцево-судинні захворювання. Зменшити його допомагає як відмова від солі, так і достатнє споживання калію. Ця теорія була перевірена вченими у 2017 році за підтримки 2722 добровольців. Клітковина та вітамін С, що містяться в м'якоті, а також компоненти гарбузової олії покращують роботу серцевого м'яза, знижують діастолічний артеріальний тиск та підвищують хороший холестерин. ^[2]

3. Знижує ризик раку

Дієта, багата бета-каротином, пригнічує та уповільнює ріст онкоклітин при раку горла, підшлункової залози, простати та товстої кишки. Каротиноїди нейтралізують вільні радикали, які виробляють ракові клітини для швидкого розмноження. Як показали дослідження, перевага проявляється лише при вживанні гарбуза та інших продуктів з вітаміном А – БАДи не забезпечують такий самий рівень захисту. ^[3, 4, 5]

4. Профілактика діабету та ожиріння

Полісахариди гарбуза мають неймовірний потенціал у боротьбі з інсулінорезистентністю і допомагають контролювати рівень цукру в крові. Вони можуть захистити від розвитку діабету 2 типу та в майбутньому стати основою протидіабетичних ліків. Що стосується схуднення, то гарбуз не має надздібностей і не допомагає спалювати жир, але дозволяє менше їсти завдяки низькій калорійності і високому вмісту клітковини - швидше насичує, надовго дарує почуття ситості.

5. Допомагає при гіперактивному сечовому міхурі

Гарбузове насіння зміцнює м'язи тазового дна і підтримує контроль над сечовим міхуром завдяки двом процесам - пригнічують 2 ферменти, підвищують тестостерон. У цей же час насіння позбавляють гіпертонусу сечового міхура, підвищуючи здатність утримувати сечу і знижуючи частоту сечовипускання. Гарбузова олія не менш корисна при різних розладах сечовипускання. ^[6]

6. Покращує стан шкіри та захищає її від УФ-променів

Каротиноїди, лютеїн, зеаксантин, вітамін Е та багато інших антиоксидантів підвищують захист клітин шкіри від шкідливих ультрафіолетових променів. Аскорбінова кислота також сприяє виробленню колагену - білка, який зберігає шкірні покриви прекрасними, здоровими. ^[7]

7. Підвищує імунітет

До складу входить безліч речовин, що зміцнюють імунну систему. Комплекс вітамінів, залізо, фолієва кислота та інші сполуки прискорюють загоєння ран, підвищують вироблення лейкоцитів та допомагають імунним клітинам працювати більш ефективно. ^[8, 9]

Кому не можна їсти гарбуз: протипоказання та шкода

Плід не може зашкодити здоровій людині. Через дуже частого використання можуть лише з'явитися набряки та проблеми зі стільцем, що стосується всіх овочів. Індивідуальна

нестерпність проявляється у мізерного відсотка людей. У крайніх випадках з'являється алергія, нудота, свербіж, діарея — історія не знає серйозніших прецедентів. Вчені також з'ясували, що схожі алергени містять огірки, кавуни, і якщо на них є алергія, варто бути обережними з гарбузовими стравами.

Скільки гарбуза можна їсти щодня?

Немає необхідності їсти продукт щодня і у великих кількостях — надмірне захоплення вітаміном А призводить до гіпервітамінозу, жовтяниці (пожовтіння очей та шкіри). Варто зважити, що передозування може стати серйозною проблемою для немовлят та дітей. Існують також хворі гарбузові продукти з додаванням цукру, такі як латте, цукерки, начинки для пирогів. Від них краще повністю відмовитись.

Як вибрати гарбуз та правильно готувати?

Існує багато способів регулярно насолоджуватися плодом з користю для здоров'я - в ньому неїстівна тільки волокниста частина, що утримує насіння. При покупці краще вибрати дрібні плоди довгастої форми без ознак гниття. Чим менший їх розмір, тим вони солодші і менш волокнисті - гіганти вагою понад 10 кг вирощуються як кормові сорти для тварин. Серед кулінарів особливо славиться сорт мускатного типу батернат, відомий горіховим присмаком та чудовим ароматом.

Можна їсти гарбуз сирий, але його смак і запах у більшості людей викликає огиду — найбільшу користь для здоров'я та задоволення приносить готовий продукт. Плід часто зустрічається в рецептах супів та рагу, його варять, готують на пару, запікають на пергаменті з олією. Готове гарбузове пюре додають у сніданки, вечері, легкі закуски - вівсянку, млинці, енергетичні батончики, кекси. Цей універсальний інгредієнт ще використовують як основу для піци або пасти, змішуючи з перцем чилі.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Ребристі яскраві плоди потрібні не тільки для вирізання ліхтарів на Хелловін. Я рекомендую використовувати їх для приготування солодких та несолодких страв, щоб підтримати вагу, імунітет, зір та відчути всю користь натуральної їжі.

Якщо у вас є улюблені рецепти з гарбузом, обов'язково ділитесь ними в коментарях та розповідайте про свої секрети приготування!

Література

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. Діяльність досліджуваного застосування на кровообігу в hypertensive subjects: A systematic review and meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28024910/>
3. Асоціація між vitamin A, ретинолу і каротеноїд втікає і панкреатичним фактором ризику: 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 і інші каротеноїди в захисті від сонця, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23053552/>
8. Dietary і 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Pumpkin Benefits - Top 7 Health Benefits and Interesting Facts

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 28.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості гарбуза та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання гарбуза у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти гарбуза на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.