

Масло тыквенное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии

Шелестун Анна, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Тыкву, благодаря особенным вкусовым качествам и целебным свойствам, люди культивируют уже в течении многих столетий. За счет лечебных и общеукрепляющих свойств, а также способности максимально быстро усваиваться, мякоть тыквы признана в диетологии одним из самых лучших продуктов для лечебного, профилактического и детского питания.

Однако, еще со средних веков стало понятно, что не менее полезны мякоть тыквы и семена, содержащие до 40% полезного пищевого масла. Целебные свойства масла, получаемого из семян тыквы, почитали настолько, что в Австрии, где и началось производство этого продукта, был издан указ о том, что особенно ценное для здоровья масло должно находить свое применение только в качестве лекарственного средства, а поэтому его можно продавать только в лавках аптекарей.

О дороговизне этого продукта в те времена говорит тот факт, что цена 200-граммовой бутылочки масла из семян тыквы в средневековой Европе приравнивалась к стоимости золотого кольца. Именно по этой причине с давних пор натуральное тыквенное масло, имеющее темно-зеленый, приближенный к черному, оттенок, называют «черным золотом».

Ключевые слова: масло тыквенное, химический состав, пищевая ценность, полезные свойства, опасные свойства, противопоказания, косметология, кулинария

Сегодня масло из тыквы по-прежнему довольно дорого и уступает по своей цене лишь кедровому маслу. Причиной тому считают высокую себестоимость этого продукта, обусловленную, во-первых, использованием в производстве характерных трудоемких технологий, а во-вторых – дорогостоящее сырье (для литра масла нужна технологическая обработка 2,5 кг семян, которые можно получить из 30 тыкв).

Как выбрать

Интересно, что оттенок масла из семян тыквы зависит от того угла, с которого на него смотреть. Если вы будете смотреть на просвет, масло покажется темно-зеленым, если сверху, то темно-красным или темно-коричневым.

Сыродавленное тыквенное масло имеет легкое послевкусие семечек и не имеет особо выраженного запаха. Настоящее масло густое, и оно не должно ни в коем случае горчить.

Также надо обращать внимание на дату розлива. Чем масло свежее, тем оно полезнее.

Качество продукта можно проверить, если капнуть каплю масла на листочек салата. Высококачественное масло не растечется.

Как хранить

Лучше покупать масло в небольших бутылках, так как после открытия и контакта с воздухом, у продукта значительно уменьшается срок годности.

Это масло не переносит свет и тепло, поэтому его следует хранить в холодильнике в бутылке из стекла с плотно закрытой крышечкой.

В кулинарии

Обладающее превосходными ароматическими и вкусовыми качествами, насыщенное минералами, витаминами, биологически активными веществами, масло тыквы является бесценным диетическим продуктом, и на протяжении многих веков находит самое разное кулинарное применение. А за счет содержания ценных легкоусвояемых жиров и растительных белков тыквенное масло стало в последнее время еще и достаточно распространенным в вегетарианском питании.

Нерафинированное тыквенное масло имеет достаточно приятный изысканный вкус и в зависимости от сорта сырья, используемого при производстве, ореховый аромат или запах жареных тыквенных семечек.

Во многих странах Европы этот продукт используют в различных салатах из овощей (в качестве популярной заправки для салатов из овощей, зелени и разнообразных фруктов австрийцы и немцы используют тыквенное масло, смешанное с уксусом из яблочного сидра).

Кроме того, часто используют это масло для приправы риса [1], каш, винегретов, макаронных и крупяных гарниров, всевозможных тушеных овощей, пюре, запеченного картофеля, супов из овощей, фасоли, гороха и чечевицы. Этот продукт удачнее всего подчеркивает естественный вкус блюд из кабачков [2] и тыквы [3], а также придает необычный привкус холодным маринадам, соусам и подливкам, блюдам из рыбы или мяса.

В качестве заправки тыквенное масло стоит использовать в умеренном количестве из-за его насыщенного аромата. Готовое рыбное или мясное блюдо хватит сбрызнуть несколькими каплями этого масла, чтобы вкус его получил неповторимый «солнечный» оттенок.

Масло из семян тыквы можно добавлять в десертные сладкие соусы, в начинку для блинчиков. Кроме того, этот диетический продукт часто используют в качестве добавки к выпечке.

Масло тыквы в отличие от остальных пищевых масел (авокадо, горчичное, рыжиковое) не рекомендуют использовать для жарки, поскольку оно не выносит нагревания до высоких температур.

Калорийность

Как и остальные масла, продукт из семян тыквы очень калориен. Его калорийность составляет 896 кКал, при этом в составе масла больше всего жиров, поэтому употреблять в больших количествах его не рекомендуют.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр Жиры, гр Углеводы, гр Зола, гр Вода, гр Калорийность, кКал

- 99,5 - - 0,5 896

Полезные свойства тыквенного масла

Состав и наличие полезных веществ

Сравнительно высокая пищевая ценность и широчайший спектр лечебного и профилактического действия масла из семян тыквы обусловлены его хорошо сбалансированным составом, отличающимся крайне высоким содержанием витаминов, легкоусвояемых белков [4], микро- и макроэлементов (больше 50-ти) и других нужных для здоровья биологически активных полезных веществ.

Это масло характеризуется крайне высокой концентрацией в его составе витамина F [5] – более 80% полиненасыщенных жиров. Причем этот витамин включает в себя самые полезные для организма линоленовую и линолевою кислоты.

В ряду пищевых масел продукт из тыквы особенно знаменит высоким содержанием полезнейшего витамина А [6]. В этом масле также есть такой антиоксидант [7], как витамин Е [8], который надежно защищает витамин А от окисления.

Есть в составе тыквенного масла также ряд водорастворимых витаминов В [9], витамин С [10], редкие витамины Т и К [11].

От большинства пищевых масел продукт из семян тыквы отличается богатейшим минеральным составом (больше 50-ти макро- и микроэлементов), лидерами в котором считаются цинк, магний, фосфор, кальций, железо и селен [12-17].

Содержащийся в этом продукте цинк играет важнейшую роль во множестве процессов, протекающих в нашем организме. Входит в состав масла и магний, который, как и цинк, участвует в выработке инсулина, регулирует деятельность мышечной, нервной, мочевыводящей и сердечно-сосудистой систем.

Тыквенное масло является превосходным источником мощнейшего иммуностимулятора-антиоксиданта селена, играющего важную роль в синтезе гемоглобина железа, фосфора и кальция, необходимых для формирования и нормального функционирования хрящевой и костной ткани.

Благотворное влияние масла на кожу, работу эндокринной, сердечно-сосудистой и половой систем во многом обусловлено содержанием в продукте фитостеролов – «растительных гормонов». Кроме того, содержит тыквенное масло много необходимых для нормального функционирования печени фосфолипидов и хлорофилл [18].

Полезные и лечебные свойства

С давних пор тыквенное масло использовали в рецептах народной медицины как средство, помогающее улучшить работу желчного пузыря [19] и печени [20]. Ведь комплекс

фосфолипидов, флавоноидов, ненасыщенных жирных кислот [21], витаминов Т, Е и А нормализует желчеотделение, а также восстанавливает структуру нашей печени, защищая ее от жировых отложений, препятствует возникновению воспалений в печени, желчевыводящих путях и желчном пузыре. Именно поэтому употребление масла тыквы полезно при таких недугах, как жировая дистрофия печени, желчекаменная болезнь, холецистит [22], дискинезия желчевыводящих путей, холецистохолангит, вирусный гепатит [23]. Из-за гепатопротекторных свойств этого масла его применение часто советуют при алкогольных поражениях печени или в составе противоопухолевой химиотерапии.

За счет высокого содержания в биохимическом составе таких веществ, которые оказывают ранозаживляющее и отличное противовоспалительное действие на слизистые желудка и кишечника, наличия витамина В1, регулирующего кислотность желудочного сока, масло тыквы эффективно в составе комплексного лечения и профилактики таких болезней, как эзофагит, гастрит [24], язва [25], колит, гастродуоденит, энтероколит. Кроме того, из-за слабительного действия этот продукт часто используют при метеоризме и запорах [26], а благодаря хорошим противопаразитарным свойствам масло находит применение в лечении разных гельминтозов.

Масло из семечек тыквы содержит ряд веществ, которые способствуют повышению эластичности и надежному укреплению стенок сосудов, защищающих от воспалений и разрушающего действия свободных радикалов на кровеносную систему. Отдельные компоненты масла снижают уровень так называемого «плохого» холестерина [27], предотвращая образование на стенках кровеносных сосудов бляшек и способствуя поддержанию давления в норме.

Калий и магний, превосходным источником которых является масло тыквы, необходимы для ритмичной и слаженной работы сердца [28]. А витамины группы В, С, хлорофилл, железо, цинк и остальные микроэлементы играют важнейшую роль в синтезе гемоглобина [29]. Так, благодаря сочетанию всех этих свойств этот продукт может принести при регулярном употреблении пользу в лечении и профилактике гипертонии [30], атеросклероза [31], анемии [32], ишемической болезни сердца [33], аритмии [34], инфарктов [35], инсультов [36].

Это масло, как и семечки тыквы – знаменитые средства для лечения всевозможных заболеваний органов мужской половой и мочевыводящей систем. Это связывают с тем, что масло содержит просто уникальный комплекс веществ, которые обладают мочегонными, противовоспалительными, бактерицидными, андрогенными и противоопухолевыми свойствами. Бета-ситостерол, цинк, витамин А и магний оказывают благоприятное действие на функционирование предстательной железы, а витамин Е вместе с цинком способен улучшить эректильную функцию и нормализовать процесс сперматогенеза. Содержащиеся в продукте флавоноиды, хлорофилл, фитостеролы, витамины А и С защищают сосуды и ткани мочеполовых органов от развития там воспалений.

В связи с перечисленными свойствами тыквенное масло нашло применение в профилактике и лечении аденомы предстательной железы [37], простатита [38], эректильной дисфункции, недугов почек, уретры и мочевого пузыря.

Благодаря содержанию веществ, которые способствуют поддержанию гормонального баланса организма женщин в норме, наличию в составе полезных компонентов, обладающих противовоспалительными [39] ранозаживляющими свойствами, это масло давно находит

применение в лечении многих гинекологических недугов (эрозия шейки матки, эндоцервицит, болезни яичников, кольпит, заболевания груди и др.). Благотворное влияние масла тыквы на нервную систему и гормональный фон также позволяет употреблять в пищу данный продукт женщинам для облегчения болей, сопровождающих климактерический или предменструальный период.

Помимо этого, комплекс витаминов Е, F, В, фитостеролов и цинка, «отвечающих» за выработку половых гормонов, помогает улучшению работы репродуктивной системы. Поэтому регулярное употребление этого масла полезно для профилактики, а также в лечении бесплодия. А белки, жиры, витамины Е, В, фосфолипиды, магний, железо, цинк, фосфор, кальций и остальные минеральные вещества нужны для полноценного развития эмбриона и нормального формирования растущего организма ребенка.

Благодаря противоаллергическим, противовоспалительным, ранозаживляющим и бактерицидным свойствам масло из семечек тыквы также находит применение в лечении болезней полости горла и рта, органов зрения и дыхания, проктологических заболеваний. Обусловленные содержанием в составе продукта витаминов В, флавоноидов и магния, седативные свойства масла позволяют использовать этот растительный продукт при бессоннице [40], головных болях [41], невротических расстройствах и проблемах с нервной системой.

Использование в косметологии

В состав масла тыквы входит комплекс веществ с бактерицидными, антисептическими, противовоспалительными, обезболивающими, ранозаживляющими и противоаллергическими свойствами. Благодаря этому тыквенное масло многие годы находит применение в профилактике и комплексе мер по лечению различных заболеваний и травм кожи.

Благодаря наличию в составе сбалансированного комплекса веществ, оказывающих на кожу, волосы и ногти [42-44] благотворное воздействие, с давних пор тыквенное масло находит достаточно широкое применение в косметологии.

Оно способствует активному увлажнению, смягчению и питанию кожи, придает кожному покрову эластичность и упругость. Также это масло способно укрепить подкожные капилляры и предотвратить появление синяков и «сосудистых звездочек» на коже.

Ферменты масла тыквы способствуют очищению кожи от омертвевших, ороговевших клеток, а полезнейший витамин А ускоряет регенерацию кожи.

Отлично защищает тыквенное масло кожу от преждевременного старения, которое вызвано гормональным дисбалансом или чрезмерным действием УФ-лучей.

Также оно превосходно успокаивает кожу, защищает ее от раздражений и воспалений, предотвращает возникновение аллергических реакций на коже. Помогает это масло и укреплению, ускорению роста и восстановлению волос и ногтей.

Постоянное применение тыквенного масла, богатого цинком, налаживает работу сальных желез и помогает справиться с такими проблемами, как угревая сыпь, жирная перхоть [45], себорея.

Масло из семян тыквы подходит для ухода за огрубевшей, сухой, шелушащейся, зрелой или чувствительной кожей. Благодаря комплексу этих косметических свойств этот продукт часто используют в составе различных питательных и увлажняющих кремов для кожи рук и лица, солнцезащитных средств, увлажняющих и смягчающих бальзамов для губ, разнообразных средств для ухода за любым типом волос.

Опасные свойства тыквенного масла

Тыквенное масло не советуют употреблять при индивидуальной непереносимости. Людям с сахарным диабетом [46] перед началом использования этого продукта необходимо проконсультироваться с доктором.

Масло из семечек тыквы обладает слабительным эффектом, из-за чего на фоне его постоянного употребления внутрь может появиться разжиженный стул.

При калькулезном холецистите [47] этот растительный продукт следует принимать осторожно, так как из-за мощных желчегонных свойств тыквенное масло может вызывать движение камней, которые есть в желчном пузыре.

Литература

1. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Oryza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
2. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita répo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
4. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
5. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Витамин F-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 78-89. DOI: 10.59316/.vi11.68
6. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
8. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
9. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45

10. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
11. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин К—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
13. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
14. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
15. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
16. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
17. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Хлорофилл – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.17
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для желчного пузыря – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.21
20. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для печени—15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Ненасыщенные жиры – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.11
22. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Холецистит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.16
23. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
24. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гастрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64

25. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Язва - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
26. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при запоре. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
28. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 35-40. DOI: 10.59316/vi17.119
29. Елисеева, Т. (2021). Еда для повышения гемоглобина. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 54-59. DOI: 10.59316/vi16.108
30. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гипертония - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
31. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Атеросклероз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
32. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Анемия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.42
33. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 35-40. DOI: 10.59316/vi17.119
34. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Аритмия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.44
35. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Инфаркт миокарда - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.40
36. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Инсульт - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.39
37. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для здоровья предстательной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.31
38. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Простатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.18
39. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/vi16.102
40. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
41. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19

42. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
43. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
44. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья ногтей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17
45. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Псориаз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.19
46. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
47. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Холецистит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.16

[HTML версия статьи](#)

Получено 09.03.2022

Pumpkin seed oil - useful and dangerous properties, chemical composition, use in cooking and cosmetology

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Pumpkin has been cultivated for centuries due to its special flavor and healing properties. Due to its medicinal and tonic properties, as well as its ability to be digested as quickly as possible, pumpkin pulp is recognized in dietetics as one of the best products for therapeutic, preventive and child nutrition. However, since the Middle Ages, it has been understood that pumpkin pulp and seeds, which contain up to 40% of useful edible oil, are no less useful. The healing properties of the oil obtained from pumpkin seeds were so revered that in Austria, where the production of this product began, a decree was issued stating that this particularly valuable oil should be used only as a medicinal product, and therefore it could only be sold in pharmacists' shops.

The high cost of this product in those times is evidenced by the fact that the price of a 200-gram bottle of pumpkin seed oil in medieval Europe was equal to the cost of a gold ring. It is for this reason that natural pumpkin seed oil, which has a dark green color, close to black, has long been called "black gold".