

Тыква яркая и витаминная



Пришла осень, а значит, наступило время тыквы.

Родиной овоща считается Мексика. Примерно 7500 лет назад тыкву начали массово употреблять в пищу, при этом ни торговцы, ни повара не относили ее ни к фруктам, ни к овощам. Слово «сквош», также обозначающее тыкву, заимствовано из языка индейцев штата Массачусетс. Оно означает «съеденный сырым» или «неприготовленный». Мексиканские индейцы изготавливали из тыквы множество различных блюд, ведь в части использования в качестве пищевого продукта она отличается поразительной универсальностью.

Тыквы могут иметь самую различную форму, они покрыты ребристой кожурой, цвет которой может варьироваться от темно-зеленого до белого. Мякоть тыквы сладкая, желто-оранжевая, имеет слегка ореховый вкус.

Тыквы очень питательны. Они являются источником витаминов, минералов и клетчатки. Одна чашка (205 г) готовой тыквы содержит примерно 115 ккал, 30 г углеводов, 2 г белка, 9 г клетчатки, а также витамины А, С, тиамин, пиридоксин, фолат, минеральные вещества: железо, магний, калий и марганец.

Тыква низкокалорийна, и при этом богата витамином С, который способствует здоровью иммунной системы, поддерживая функции иммунных клеток. Также тыква – это отличный источник витаминов группы В, которые участвуют в синтезе и метаболизме эритроцитов. Минеральные вещества – магний и калий – играют важную роль для обеспечения нормальной мышечной функции и

регуляции артериального давления. В тыкве много клетчатки, необходимой для здорового пищеварения.

Тыква богата антиоксидантами, которые защищают клетки организма от повреждения из-за окисления. Известно, что диеты с высоким содержанием антиоксидантов снижают риск возникновения различных хронических заболеваний, таких как болезни сердца и некоторые виды рака.

Растительные пигменты каротиноиды, которыми так богата тыква, не только обеспечивают насыщенный цвет ее мякоти, но и обладают мощным антиоксидантным действием. Фактически тыква является вторым после моркови источником альфа-каротина. Диеты, богатые каротиноидами (такими как альфа-каротин, бета-каротин и зеаксантин), снижают риск развития диабета 2-го типа, рака легких, различных заболеваний органов зрения, способствуют здоровью кожи, защищая ее от неблагоприятного воздействия ультрафиолетового излучения.



В тыкве содержатся пищевые волокна, которые благотворно влияют на пищеварительную систему. Клетчатка участвует в поддержании здоровья кишечной микробиоты, укрепляя иммунную систему и защищая организм от болезней.

Добавление тыквы в свой рацион – это разумный способ защитить здоровье в целом, так как увеличение потребления овощей может снизить риск возникновения многих хронических заболеваний. Специальные исследования

о пользе тыквы не проводились, однако имеются многочисленные данные, подтверждающие большую пользу для здоровья диет, богатых овощами. Такие диеты помогают снизить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний (таких как гипертония и гиперхолестеринемия), защитить сосуды от атеросклероза, снизить риск развития нейродегенеративных заболеваний (таких как болезнь Альцгеймера) и даже увеличить общую продолжительность жизни. Более того, люди, которые едят больше овощей, как правило, не страдают избыточным весом (ожирением) – заболеванием, повышающим риск возникновения болезней сердца, диабета, некоторых видов рака.

Тем не менее у некоторых людей после употребления тыквы может развиваться аллергическая реакция. Также тыква считается легким мочегонным средством, и этот ее эффект может нанести вред людям, принимающим определенные лекарства, например литий.

Хотя тыква полезна для здоровья, многие готовые продукты на основе тыквы – такие как конфеты, начинки для пирогов и прочее – перегружены добавленным сахаром и могут принести скорее вред, чем пользу.

Как же дополнить свой рацион тыквой? Фактически тыква универсальна. Ею можно заменить другие крахмалистые овощи, например картофель. Тыкву можно употреблять сырой (делать смузи, салаты и т. п.), жарить, варить, сушить, мариновать, солить и т. п. Тыкву можно вводить в состав хлеба, супов, вторых блюд, десертов, напитков. В нашем разделе «Книга рецептов – готовим вместе» вы найдете много простых и необычных рецептов с тыквой, позволяющих разнообразить и обогатить свой рацион.