**Оранжевое чудо**

***Древнегреческий врач Гиппократ говорил в своё время : « Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей». Полностью отвечает требованиям гениального медика прошлого всем известная тыква. Она- украшение любого огорода! Так в чём же её польза?***

Тыква – победительница среди овощей по содержанию железа, а это гарантирует вам хороший цвет лица и бодрое настроение. Кроме железа, в ней содержатся минеральные вещества, которые также участвуют в кроветворении( цинк, медь, кобальт). Мякоть тыквы богата витаминам Т, который улучшает обменные процессы в организме. Каротина в оранжевых сортах тыквы больше, чем в моркови.

Если у вас проблемы с желудочно- кишечным трактом, то вам, без сомнения, поможет тыква. Ведь в её мякоти содержится много пептидных волокон, которые способны наладить работу даже самого « ленивого» желудка и помочь кишечнику избавиться от шлаков.

Тыква способствует выведению из организма лишней жидкости, что благоприятно сказывается на фигуре. А ещё тыква ценится за высокое содержание бета- каротина, наш организм превращает его в витамин А. Этот элемент, как известно, борется со свободными радикалами, главными виновниками старения. Кроме того, в тыквенной мякоти много лютеина, вещества, которое активно противостоит возрастному ухудшению зрения.

Магний, натрий, сера, кальций, железо, фтор, медь, марганец – обязательные составляющие небольшого кусочка тыквы. Они благоприятно влияют на работу нервной системы и сосудов, почек, желудка, печени, нормализуют обменные процессы и кровообращение.

Благодаря содержанию цинка сырой тёртой мякотью тыквы лечат экземы, рожу и кожные воспаления инфекционной природы.

Малокровие – ещё одна причина вспомнить о чудесном плоде; высокое содержание в мякоти тыквы витамина А и железа нормализует формулу крови. Правда, тут есть одна хитрость: витамин А наилучшим образом усваивается организмом только в сочетании с каким- либо жиром, поэтому в блюда из тыквы нужно добавлять немного масла на ваш выбор – сливочного или растительного.

Список состояний и заболеваний, при которых тыкву и блюда из неё есть нельзя, к счастью, очень короток:

- диабет ( из- за высокого содержания углеводов и сахара);

- гастриты с пониженной кислотностью;

- язва желудка и двенадцати пёрстной кишки.

**Лечебные свойства семечек тыквы**

-Семечко тыквы богато витамином Е, сильнейшим антиоксидантом, который предотвращает наш организм от преждевременного старения.

- Горсть ежедневно съеденных тыквенных семечек служит профилактикой таких заболеваний, как простатит, аденома и рак предстательной железы.

- В тыквенных семечках есть аминокислота – кукурбитин – глистный яд, который безвреден для человека.

- Растёртые в ступке или перемолотые семечки тыквы и заваренные кипятком, - отличное средство при воспалении почек.

- В Китае тыквенные семечки считают средством от депрессии.