



Семечки тыквы

Общее описание

Тыквенные семечки – это семена одноименного травяного растения, произрастающего в тропических и субтропических климатических зонах. Обычно все семена плоские 0,5-1,2 см в длину, белого цвета с зеленоватыми ядрами. Именно они используются в употребление.

Родиной тыквы и основных блюд из нее является Латинская Америка. В этой стране семена тыквы долгое время использовались исключительно для приготовления различных лекарственных препаратов, оказывающих на организм общеукрепляющее действие. В настоящее время тыква выращивается повсеместно практически во всех странах мира. Для увеличения урожайности селекционерами было выведено более 900 ее видов.

Чтобы получить качественные и вкусные семечки из тыквы, их следует извлечь из нее, промыть от остатков внутренних перепонки и просушить в сухом теплом помещении или на солнце. Хранить семечки необходимо в сухой герметично закрытой емкости, но не более одного месяца. Можно продлить срок хранения до двух месяцев, если поместить семена в холодильник. Ядра жаренных тыквенных семечек по вкусу похожи на жареный арахис.

Чищенные семена тыквы используют как добавку в дрожжевое тесто для выпечки хлеба. Также их добавляют в салаты из свежих овощей и фруктов, блюда из различных видов мяса.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
25	45	14	5	7	542

Полезные свойства семечек тыквы

Состав и наличие полезных веществ

Тыквенные семечки имеют богатый витаминно-минеральный состав. В них входят: витамины (группы В, А, С, К, D, Е), минералы (кальций, селен, калий, железо, цинк, магний, медь, марганец, фосфор), аминокислоты (глутаминовая, линоленовая, аргенин) и жирные растительные кислоты.

Полезные и лечебные свойства

Семена тыквы употребляют люди придерживающихся вегетарианства, сыроедения и поста, как замену животным жирам. Наиболее полезными являются семечки, неподверженные термической обработке. Лучше всего перед употреблением их просушивать несколько дней на солнце, а чистить непосредственно перед едой.

Семечки тыквы насыщены на 32-52% тыквенным маслом, которое содержит большое количество цинка необходимого для здоровья и красоты кожи, ногтей и волос, а также поддержания иммунитета особенно в осенне-весенний период. Цинк также эффективно воздействует на работу половой системы мужчин и женщин, нормализует выработку половых гормонов, является профилактическим средством рака предстательной железы и шейки матки. Сочетание фосфора и цинка повышают подвижность сперматозоидов и качество яйцеклеток.

Со стороны сердечно-сосудистой системы тыквенные семечки оказывают благотворное влияние на состав крови, чистоту сосудов от жировых бляшек и их эластичность, на сердечную мышцу и

уровень холестерина. Также жареные ядра семечек нормализуют кровяное давление и снижают уровень сахара.

Вещества тыквенного семени положительно влияют на стабильность работы нервной системы, улучшают память и быстроту запоминания информации.

Кроме этого семечки оказывают положительный эффект на работу ЖКТ. Их употребляют для снятия приступов тошноты во время морской болезни, при укачивании в автомобиле и токсикозе беременных. При хроническом запоре рекомендуют употреблять семечки систематически.

Ежедневное употребление горсти сырых семечек защищает организм от вредоносных паразитов, в том числе глистов, а также помогают от них избавиться. Основное вещество, негативно действующее на жизнедеятельность паразитов – это кукурбитин. Именно он оказывает паралитический эффект на нервную систему червей, вызывая их смерть. Семечки назначают врачи паразитологи своим пациентам взамен лекарственным препаратам, т.к. данный продукт нетоксичен, не раздражает слизистую, в основной массе не имеет противопоказаний и возрастных ограничений. Для избавления от глистов следует в течение 3-5 дней утром натощак употреблять по 100 г семечек, запивая водой.

В качестве средства от ожогов, проявлений кожного дерматита и ранок в народной медицине используется каша из свежеччищенных семечек тыквы. Для этого семени необходимо тщательно истолочь в ступке, выложить на марлю, сложенную в два слоя, и приложить к больному месту. В течение часа боль начнет утихать, а ранка – затягиваться.

Опасные свойства семечек тыквы

Тыквенные семечки врачи гастроэнтерологи не рекомендуют есть людям страдающим заболеваниями ЖКТ в обостренной форме сопровождающиеся повышением кислотности желудочного сока, а также различными формами непроходимости кишечника.

Не стоит употреблять семечки при индивидуальной непереносимости тыквы и продуктов из нее.

Чрезмерное употребление семечек тыквы может привести к застойным процессам в суставах, зубами повреждению зубной эмали и увеличению массы тела.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info