

Будь с нами, и мир станет шире!

18+

ДАГЕСТАНСКАЯ ЖИЗНЬ

№19 (569) *9 августа 2018* Цена 20 руб., у распространителей - свободная



Это не только вкусный, но и чрезвычайно полезный для здоровья продукт, выводящий вредные вещества из организма. Тыква – это ягода, причём одна из самых крупных в мире, её плоды могут весить до нескольких сотен килограммов.

Родиной считается Мексика, на её территории учёные нашли самые древ-

ние семена тыквы возрастом около 7000 лет. После открытия Америки она постепенно получила широкое распространение на других континентах.

Индейцы, которые первыми оценили тыкву, выращивали её главным образом ради питательных семечек, которые могли долго храниться. Употребляли в пищу и мякоть, обжаривая кусочки на огне, а из вяленой мякоти, порезанной на полоски, даже плели коврики.

Тыква крайне непривередлива к условиям, в которых ей предстоит расти – эту культуру успешно выращивают по всему земному шару.

Тыквы бывают разных цветов и расцветок: белые, жёлтые, зелёные, чёрные, пятнистые и полосатые.

Сырые тыквенные семечки, как уверяют знатоки народной медицины, помогают беременным женщинам от токсикоза, а масло из семечек также считается лекарственным.

Для приготовления одного литра тыквенного масла требуется около 35 тыкв. Масло помогает снизить уровень холестерина в организме и предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. Оно богато витаминами А, Е и К, селеном, фитостеролами и линолевой кислотой.

Тыквенный сок является натуральным спотворным средством.

Мякоть тыквы способна снять боль при ожогах.

Тыква на 90 процентов состоит из воды и обладает высоким содержи-

Тыква

ем бета-каротина. Также она богата натрием и калием, которые необходимы для поддержки мышц в тонусе и регулирования баланса воды в организме.

Вдобавок ко всему вышесказанному тыква содержит магний, кальций, железо, фосфорную и кремниевую кислоту, а также витамины группы В, С и D. Сложно поверить, что на все эти полезные вещества, содержащиеся в мякоти тыквы, приходится всего 25 калорий на 100 граммов продукта.

Тыквенные семечки особенно полезны для мужчин. Они содержат цинк, ответственный за мужскую половую систему.

Тыква является чемпионом среди овощей по содержанию железа, поэ-

тому её смело можно употреблять тем, кто страдает анемией.

Киргизы делают из тыкв бутылки для хранения кумыса, что позволяет этому напитку долго оставаться свежим.

В Индии тыкве нашли ещё более оригинальное применение – из неё делают ловушки для обезьян. Насыпав сквозь маленькое отверстие рис или другие семена, нужно дождаться, пока любопытная обезьяна не засунет туда лапу и не зажмет добычу в кулак. И уже ничто не заставит её выпустить находку, разжав кулачок, – даже приближение человека.

Яшар Магомедов,
агроном Дагестанского филиала
ФГБУ «ВНИИР»