



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



Кабачок

"маленькая тыква"



Любимец дачников

- **кабачок** (лат. *Cucurbita pepo* var. *Giraumonas*)
семейство Тыквенные (лат. *Cucurbitaceae*)
- форма удлинённая, цилиндрическая
- окраска зеленая, белая, желтая, но есть и черные, двухцветные, полосатые, пятнистые плоды
- мякоть бело-кремовая, нежная
- съедобен в сыром или приготовленном виде

✓ Цукини – разновидность кабачка,
ярже окрашены,
нежнее на вкус,
с тонкой кожурой,
небольшими семенами





Для еды и не только

- Центральная Америка – родина кабачка, где индейские племена культивировали кабачок для еды, как лекарственное и декоративное растение
- **лагенария** – вьетнамский кабачок, из которого изготавливают музыкальные инструменты в Латинской Америке
- **люфа** – плод семейства тыквенных в Азии и Африке, из которого делают натуральные губки и мочалки для тела



- в конце XVI века мореплаватели из Испании доставили семена овоща в Европу, где в кулинарии использовались не только плоды кабачка, но и его цветы

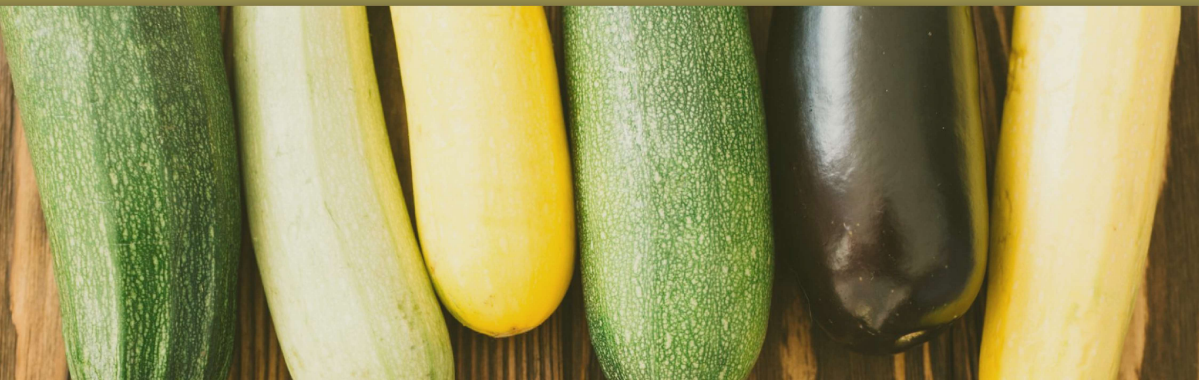




#ВсемСанПросвет

Кабачок в России

- история овоща началась в середине XIX века
- быстро завоевал популярность среди людей
- сегодня большие площади возделывания кабачков находятся в Краснодарском крае, Астраханской, Воронежской, Саратовской, Владимирской областях, что связано с благоприятными природно-климатическими условиями
- плоды выращивают в открытом грунте, теплице и даже дома на подоконнике





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

**лютеин,
зеаксантин**

*невитаминные
каротиноиды*



обладают биологическим потенциалом, связанным с функционированием органа зрения и профилактикой возрастных изменений зрительного анализатора

ГАМК

*гамма-аминомасляная
кислота*



незаменима для нервной системы, оказывает противовоспалительное, антигипертензивное, антидиабетическое, антиоксидантное действие





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

ВИТАМИН С

*аскорбиновая
кислота*



антиоксидантная активность,
образование коллагена,
заживление ран, усвоение
железа из продуктов питания

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

95% воды



положительно влияют
на систему пищеварения,
кровообращения, тормозят
всасывание радиоизотопов
и тяжелых металлов

А еще ...

содержит **калий и магний**,
которые необходимы для
работы сердца, водного,
кисотно-щелочного
баланса, сокращения мышц

*100 г тушеного кабачка
24 ккал*





#ВсемСанПросвет

Как выбрать кабачок?

- плоды целые свежие, целые, чистые
- не увядшие, упругие – качественный овощ не должен продавливаться при нажатии
- кожица гладкая или ребристая, не огрубевшая
- без повреждений сельскохозяйственными вредителями, излишней внешней влажности
- плодоножка срезана, длиной не более 3 см

✓ *небольшие молодые плоды с тонкой кожурой подойдут для приготовления и консервации*

✓ *позднеспелые крупные сорта с более плотной кожурой используют для долгосрочного хранения*





#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

- кабачковые чебуреки с мясом
- паста из кабачка в качестве гарнира
- кабачковая икра – отличная закуска
- кабачковая пицца
- выпечка из кабачков

оладьи, маффины, брауни





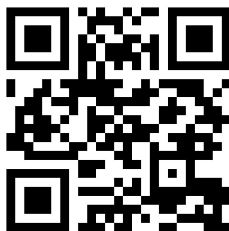
ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте

