



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



Тыква

символ урожая,
здоровья и долголетия



То ли овощ, то ли ягода...

- 🍂 одна из самых больших ягод в мире
- 🍂 семейство тыквенных (Cucurbitaceae)
- 🍂 бахчевой плод – «тыква»

🍂 Разнообразие
использования
в питании

🍂 Простота
выращивания

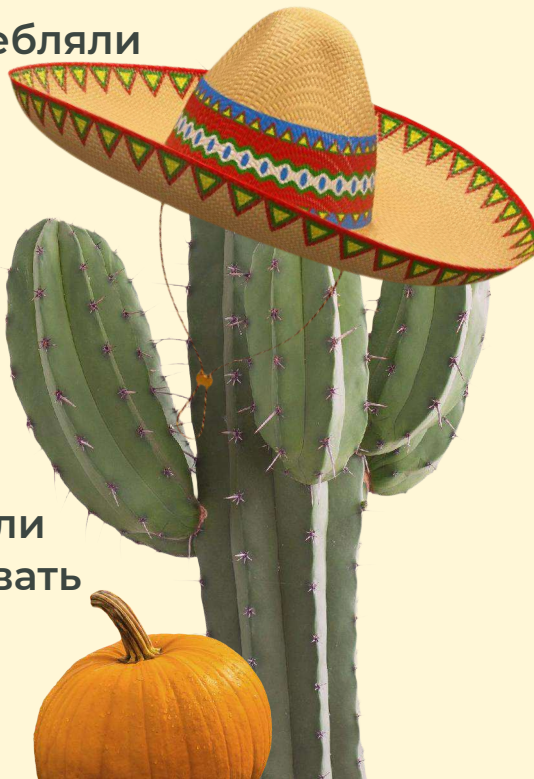
🍂 Длительное
хранение
в сухом, темном,
прохладном
месте





Родом из Мексики

- 🌿 местные жители начали выращивать тыкву 5 тысяч лет до н.э.
- 🌿 мякоть тыквы употребляли в пищу
- 🌿 из твердых плодов делали посуду
- 🌿 в Европу тыква попала в XV веке
- 🌿 в России тыкву начали активно культивировать с XVI века





Популярность в России

- 🍂 «тыквенные» регионы – Волгоградская, Саратовская, Самарская и Воронежская области, Дагестан, Краснодарский край
- 🍂 род тыква насчитывает более 20 видов
- 🍆 кабачки и патиссоны – подвиды тыквы

Выращивают в основном три вида тыквы:



мускатная



крупноплодная



твердокорая





Топ-5 полезных свойств

каротин



содержатся в плодах оранжево-красной окраски, провитамин А, обладает антиоксидантной активностью, поддерживает зрение

пектин



взаимодействует с ионами тяжелых и радиоактивных металлов, образуя прочные комплексы, выводит их из организма

**ненасыщенные
жирные кислоты**



содержатся в масле семян, способствуют поддержанию клеточных мембран, синтезу витаминов и гормонов





Топ-5 полезных свойств

фитостеролы



присутствуют в масле
семян тыквы, влияют
на обмен холестерина и
триглицеридов
в организме человека

кукурбитин



содержится в кожуре семян
тыквы, оказывает
паралитическое действие
на гельминтов в кишечнике

А еще тыква...

низкокалорийный продукт,
100 г сырой тыквы – 26 ккал,
100 г запеченой тыквы
с солью – 40 ккал





Как выбрать тыкву?

- 🍂 целый плод с плотной коркой
- 🍂 лучший вес плода от 3 до 5 кг
- 🍂 без существенных повреждений, надрезов и трещин
- 🍂 без сельскохозяйственных вредителей и признаков болезней
- 🍂 с подсохшей плодоножкой
- 🍂 без примеси земли и грязи





Оригинальные блюда

- 🍂 сушеная тыква для первых блюд
- 🍂 маринады из тыквы при добавлении специй и пряностей обладают нежным пряным десертным вкусом
- 🍂 тыквенный джем, при включении в его состав небольшого количества цитрусовых особенно понравится детям
- 🍂 тыквенные цукаты (можно использовать самостоятельно или добавлять в выпечку)





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте

