



Польза и вред тыквенных семечек

- ▶ Всем известная тыква приносит пользу организму. Не зря ещё в древности люди употребляли её плоды, стебли и цветы. Популярностью пользовались и семечки этой культуры. Сегодня они являются натуральным и доступным продуктом, способным избавить от многих заболеваний, среди которых артрит, остеопороз, сахарный диабет. Семечки способны повысить иммунитет, избавить от паразитов и многое другое. Соблюдение дозировок и противопоказаний увеличат их целебные свойства.



- Этот продукт по праву называют кладовой здоровья, ведь в нём содержится много компонентов, необходимых для нормальной работы организма.

Сюда входят:

Витамины: В1, В2, В3, В5, В6, В7, В9, Е/

Минералы: калий, кремний, магний, фосфор, железо, марганец, медь, цинк, селен.



▲ **Основная польза от тыквенных семечек:**

- *Очищают сосуды и сердце, за счёт уменьшения холестерина.
- *Снижают риск развития атеросклероза.
- *Как известно, болезнь опасна развитием инсульта и инфаркта.
- *Улучшают кровообращение.
- *Семечки тыквы богаты витамином Е (мощнейший антиоксидант — замедляющий процессы старения).
- *Семена являются хорошим профилактическим средством от рака, за счёт содержания в них селена и цинка.
- *Улучшают настроение и умственную деятельность.
- *Можно смело сказать: семечки тыквы продлевают жизнь!



Полезный состав семян:

- *Избавляет от запоров;
- *Борется с депрессией и стрессом; *Уменьшает боль в суставах, служит профилактикой остеопороза;
- *Способствует скорейшему заживлению ран;
- *Нормализует обмен веществ;
- *Стимулирует работу кишечника;
- *Укрепляет иммунитет;
- *Повышает работоспособность;
- *Нормализует артериальное давление;
- *Обладает мочегонным и слабительным эффектом;
- *Борется с некоторыми видами паразитов;



- *Выводит вредные токсины из организма;
- *Устраняет газообразование в кишечнике;
- *Улучшает состав крови;
- *Оказывает противогрибковое действие;
- *Помогает скорее восстановиться после операции;
- *Ускоряет рост волос, заботится о красоте и молодости кожи.



Противопоказания и вред

Противопоказаны семена тыквы тем, у кого имеются:

- аллергия и индивидуальная непереносимость составляющих компонентов.
- при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при колитах, гастритах во время обострения — семечки тыквы употреблять категорически запрещается.
- с осторожностью надо употреблять продукт тем, у кого наблюдаются следующие проблемы со здоровьем: повышенная кислотность желудочного сока; обострение заболеваний ЖКТ; ожирение.

- ▶ - несмотря на то что сама тыквенная мякоть содержит мало калорий, её семена — высококалорийный продукт.
- его не советуют употреблять тем, кто тщательно следит за своим весом. В день можно употреблять не более 100 г продукта.
- если увлечься его поеданием, то можно заработать обострение язвы желудка, накопление солей в суставах.
- если грызть скорлупу зубами, можно повредить эмаль зубов.

► Берегите себя и будьте здоровы!



Благодарим за внимание!

