

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 307 Красноармейского района г.Волгограда

# ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО- ТЫКВА!

Журнал для родителей



**Подготовили:**

**Рогова Елена Владимировна, учитель-дефектолог,  
Бурмистрова Мария Александровна, учитель-логопед,  
Зозуленко Ирина Владимировна, воспитатель,  
Камышанова Галина Ивановна, помощник воспитателя.**

## Что такое тыква?

В этом журнале пойдет разговор о таком полезном растении для организма человека - как тыква или по другому **гарбуз**, о её лечебных свойствах с приведением кратких рецептов.

**Гарбуз.** Однолетнее травянистое растение со стелющимся стеблем до 8 м и множеством усов, Цветет в июне – июле. Цветки желтые, крупные. Созревает в сентябре – октябре. Плод – большая многосемянная тыква разнообразной окраски, формы (от шаровидной до вытянутой), массой до 20 кг. Мякоть плода мягкая, волокнистая, чаще оранжевая. Род тыквы имеет много родственных видов, в том числе тыква твердокорая с такими разновидностями, как кабачок и патиссон, и тыква крупноплодная. Культура тыквы уходит в глубь тысячелетий. Родиной ее считают Мексику. Уже за 3000 лет до н. э. тыкву возделывали на полях.

В Европу тыква попала в начале XVI века, но получила признание только в XIX веке.

В Украине она издавна использовалась в различных ритуалах. Во время религиозных праздников выдолбленную тыкву с зажженной внутри свечой носили по селам. С давних пор существует обычай: незадачливому жениху в доме девушки, которая не ответила на его сватовство согласием выйти замуж, вручали тыкву. Маленькие тыквочки в Украине выращивают и с декоративными целями: ставят на подоконниках на зиму как украшение. Распространена во всей Украине и в Крыму. Ее широко используют в кулинарии — варят, жарят, фаршируют, готовят супы, компоты и салаты, пекут пироги, маринуют как заменитель огурцов.

## Помните, что тыква - это целая аптека в вашем доме!

Лекарственным сырьем служат - семена, мякоть, плодоножки, цветки. Семена тыквы сушат в тени, но ни в коем случае ни в печи или духовке — теряют все лечебные свойства. Хранить можно 2 года. Семена тыквы содержат жирные масла, протеины, фитостерин, смолы, органические кислоты, витамины С, В1, каротин. Мякоть тыквы содержит большое количество клетчатки и различных растительных сахаров, соли кальция, калия, магния, железа, а также микроэлементы- медь, кобальт, фосфор, витамины С, В1, В2, В5, Е, А, РР.

Тыква очень богата пектинами, а оранжевые и желтые формы содержат каротина больше, чем морковь. Препараты тыквы обладают противовоспалительными, сосудорасширяющими, успокаивающими, улучшающими обменные процессы и ранозаживляющими свойствами. Тыква улучшает работу желудочно-кишечного тракта, нормализуют моче- и желчеотделение, проявляют противоглистный эффект, повышают водный и солевой обмен организма, нормализуют сон. Из тыквы выделено вещество, подавляющее рост





туберкулезной палочки. Тыква как пищевой продукт, во всяких ее видах, считается в народе отличным мочегонным средством, очищающим не только почки, но и весь организм. Не зря говорят, что тыква — это такого рода пища-лекарство, которая всегда помогает и никогда не вредит, даже в больших дозах.

Сезон тыквы для больных с функциональными нарушениями деятельности мочевых органов, для

больных склерозом, артритом и т. п. — это домашний лечебно-курортный сезон, как и сезон земляники.

Тыква широко применяется при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, при гипертонии, атеросклерозе. Наличие большого количества железа делает ее полезной при малокровии. Как мочегонное при сердечных заболеваниях ее назначают от 0,5 кг в день или сок из мякоти по 0,5 стакана в сутки. Можно назначать в смеси с рисом, пшеном или манной кашей, приготовленной на молоке, с маслом и сахаром.

Тыква незаменима в меню больных атеросклерозом: она содержит много пектинов и способствует выведению из организма холестерина. Благодаря этим свойствам и способности улучшать функцию желчного пузыря, снимать воспалительные процессы в толстом кишечнике, ее особенно рекомендуют при холециститах и ангиохолитах, пиелонефритах, острых и хронических циститах и некоторых формах уретритов. Рекомендуют принимать по 100 г в виде каши 2 раза в день.

Тыква используется для выведения лишней жидкости из организма. Для этого ее принимают в сыром виде по 0,5 кг ежедневно весь сезон или вареную и печеную — по 2 кг в день. Она очень эффективна при отеках различного происхождения.

Тыква рекомендуется больным, перенесшим болезнь Боткина (желтуху), так как она ускоряет восстановление антитоксической функции печени. Тыква в отваренном или тушеном виде устраняет застойные явления в печени и селезенке, способствует выведению токсических веществ и радионуклидов из организма, улучшает функцию желудочно-кишечного тракта, снимает воспаления, особенно толстого кишечника, улучшает деятельность желчного пузыря, нормализует функции почек и печени, улучшает пищеварение. Поэтому тыква считается незаменимой при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, хронических запорах и колитах.

Рекомендуют принимать 3 раза в день по 100—150 г тыквенной каши дополнительно в обычном рационе, резко ограничив хлебобулочные изделия



и сладости. Тыква в виде каши на молоке, разбавленном водой 1:2, не только помогает в переваривании желудочного содержимого, но и понижает его кислотность.

Тыква — малокалорийный продукт и поэтому ее настойчиво рекомендуют при нарушении обмена веществ, особенно при ожирении. Она улучшает моторную функцию кишечника, эффективна при колитах с недостаточным опорожнением кишечника и тяжелыми запорами, усиливает диурез и выделение солей из организма. Показана при сахарном диабете и подагре.

Тыква обладает желчегонными свойствами, поэтому ее всегда рекомендуют есть при желтухе, воспалении печени и как противоопухолевое средство. Вареную мякоть рекомендуют прикладывать к опухолям при раковых заболеваниях и принимать с пищей. Съесть от 1 до 3 кг сырой, вареной, печеной ежедневно в течение сезона — самое лучшее лекарство от запоров, болезней печени, желчных путей, желчного пузыря, колитов с недостаточным опорожнением кишечника, а также от глистов.



## Отвар из тыквы

Отвар тыквы в виде клизмы используется при заболеваниях предстательной железы. При этом можно ставить микроклизмы из масла тыквенных семян, ставить свечи из очищенных и измельченных на кофемолке семян, смешанных со сливочным маслом 1:1.

Отвар тыквы с медом (200 г с 2 ст. ложками меда), принятый на ночь по 3 глотка 4 раза в день, хорошо успокаивает центральную нервную систему и способствует спокойному, крепкому сну.

Отвар тыквы с лимоном очень эффективен при рвоте у беременных (Питание во время беременности) и укачивании при «морской болезни».

Отвар плодоножки тыквы рекомендуют при нарушении обмена веществ, как сосудорасширяющее средство при отеках и заболеваниях почек.

Отвар цветков тыквы обладает хорошими ранозаживляющими свойствами. Компрессы и повязки с таким отваром используют больные сахарным диабетом в случаях образования трофических язв на конечностях.

## Кашица из тыквы

Кашица из свежей тыквы используется при ожогах, экземе, гнойно-воспалительных поражениях кожи. Чистым, свежим тыквенным «мясом» (мякоть, в которой находятся семена) обкладывают воспаленные места при ожогах, сыпях, прыщах, экземах, гнойниках.

## Сок тыквы

Сок тыквы, принятый на ночь по 0,5 стакана, успокаивает центральную нервную систему и действует как снотворное. А поскольку тыква выводит из организма излишки жидкости, сок рекомендуют принимать при водянке, отеках различного происхождения, заболеваниях почек, печени, мочевыводящих путей. Принимая по 3 глотка сока 4 раза в день в течение 1 мес. можно избавиться от многих болезней почек и печени.

Сок тыквы обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами и потому очень помогает при ожогах, сыпях, экземах. При ожогах особенно эффективны компрессы из сока.

Сок тыквы прикладывают к опухолям при раковых заболеваниях. Сок по 2—3 стакана в день в течение сезона — самое лучшее лекарство от запоров, болезней печени, желчных путей, желчного пузыря, колитов и глистов. Семена активизируют работу сердца, снимают сердечные боли при стенокардии и др. сердечно-сосудистых заболеваниях.

## Семена тыквы

Семена тыквы, заваренные как чай, принимают по 2—3 стакана в день в течение 1 недели. Это очень хорошее средство при больных почках. На 1 стакан кипятка — 1 ст. ложку измельченных семян, настоять 30 мин. Семена обладают высокими мочегонными свойствами и используются по 3 стакана в день при заболеваниях мочеполовых органов и при глистах. Семена тыквы пользуются наибольшим признанием как глистогонное средство — прежде всего бычьего, свиного и карликового цепня, но они помогают изгнать и аскарид с острицами.



По активности семена тыквы уступают препаратам папоротника мужского, но зато не оказывают токсического воздействия на организм, поэтому их можно давать детям и беременным, больным с нарушением деятельности печени и лицам пожилого возраста, воспользовавшись следующим рецептом: 300 г сырых семян, очищенных от кожуры, растереть в ступке, добавляя семена небольшими порциями, и смешать с 50—60 мл воды (можно добавить 50—100 г меда или варенья) и тщательно перемешать; принять натощак по 1 ч. ложке в течение 1 часа всю дозу. Через 3—4 часа выпить легкое слабительное, а еще через 30 мин можно поставить клизму; для детей 10—12 лет — 150 г семян, 3—7 лет — 100 г, 3—4 года — 75 г, 2—3 года — 30—50 г семян.

При болезнях почек и мочевого пузыря из семечек тыквы и конопляного семени 1:1, готовят «молоко». Для этого высушенные семечки и семя конопля (по 1 стакану каждого) растирают в глиняном сосуде, постепенно подливая 3 стакана кипятка, а затем процеживают, отжимают остаток. Эту дозу выпивают в течение дня. Это «молоко» применяют в тех случаях, когда в моче содержится кровь и когда, из-за спазматических явлений, задерживается моча. Если надоедает такое «молоко», то его можно принимать с крутой несоленой гречневой кашей. Его можно также подсластить сахаром или медом.



## **Цветки тыквы**

Цветки тыквы эффективно используются при сильном кашле и для его профилактики. Для этого цветки запекают в тесте — при сильном кашле едят эти лепешки. Можно вместе с цветками тыквы запекать в лепешках и цветки калины. Это и лакомство и хорошая профилактика от кашля.

## Лечебные рецепты

Плодоножки тыквы — 20 г; мелко нарезать и отварить в 2 стаканах воды — дневная доза, как моче- и желчегонное.

Сырое рыхлое «мясо» или каша из плотной мякоти. Наружно при воспалительных процессах на коже, ожогах, сыпях, прыщах, экземах; прикладывать к больным местам и укутывать.

Сырой мякоти 500 г дневная доза при запорах и как слабительное.

Сырой мякоти 500 г; доза на день; как моче- и желчегонное, при заболеваниях почек и печени.

Вареная, печеная мякоть по 1,5—3 кг в день в течение 3—4 месяцев при заболеваниях печени, почек. Есть кашу из вареной мякоти 3 раза в день при отеках.

Свежий сок тыквы принимать по 2—3 стакана в день при заболеваниях почек, печени.

**Отвар мякоти.** 150—200 г мелко нарезанной мякоти залить 0,5 л воды и кипятить 10 мин, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день, можно с медом или сахаром.

**Отвар цветков.** 2 ст. ложки измельченных цветков залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

500 г сырых семян измельчить вместе с кожурой в мясорубке, залить 1 л воды, выпарить на водяной бане до исходного объема, процедить через 2—3 слоя марли. Принимать в течение 30 мин, через 2 часа принять слабительное. Как глистогонное.

Очищенные семена пропустить через мясорубку. Принимать по 2 ст. ложки, заливая теплым молоком, утром натощак, а через 1 час принять слабительное. Как глистогонное.

Тыква помогает сбросить лишний вес, тыквенная диета считается одной из самых эффективных. Те, кто часто ест тыкву, имеют гладкую молодую кожу, без морщин и прыщей, крепкие ногти и пышные волосы.



## Вкусно и полезно.

### Суп-пюре из тыквы



Вам потребуется 400 г тыквы, 1 морковь, 1 репчатая луковица, 150 г сметаны, сливочное масло для тушения, соль по вкусу.

Грибы и репчатый лук прокрутить в мясорубке и потушить на сливочном масле. Тыкву и морковь отварить в подсоленной воде, превратить в пюре. Соединить с луком и

грибами, добавить измельчённую зелень петрушки, посолить, перемешать в блендере.

### Тыква жареная

Вам потребуется 400 г тыквы, 1 ст. ложка сливок, немного сахара, мука для обваливания, растительное масло для жарки.

Тыкву нарезать ломтиками толщиной примерно в 1 см, обвалить в муке и обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Добавить на сковороду сливки и посыпать сверху тыкву сахаром по вкусу и желанию, прикрыть крышкой и потушить несколько минут на слабом огне.



### Омлет с тыквой

Вам потребуется 200 г тыквы, 2 яйца, ¼ стакана сливок, 1 ст. ложка муки, 10 г зелени петрушки, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу. Тыкву очистить, промыть, нарезать тонкими небольшими кусочками, обвалять в муке и положить на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжарить до лёгкого золотистого цвета. Переложить тыкву в форму или, если позволяет сковорода, прямо на ней переставить тыкву в духовку и томить до мягкости. Яйца смешать со сливками, посолить, поперчить, добавить измельчённую зелень петрушки, залить этой смесью тыкву и запечь в духовке до готовности. На стол омлет подавать горячим.



### Салат из тыквы



Вам потребуется 250 г тыквы, 2 яблока, 1 киви, ½ стакана измельчённых грецких орехов, 1 ст. ложку сока апельсина, мёд по вкусу. Тыкву, яблоки мелко нарезать, измельчить киви, добавить сок апельсина и мёд, перемешать, посыпать измельчёнными грецкими орехами.

### Оладьи из тыквы

Вам потребуется 300 г тыквы, 1 неполный стакан муки, 1 яйцо, 1 стакан молока, сахар по вкусу, растительное масло для жарки. Мякоть тыквы нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве воды до мягкости. Протереть через сито до однородной массы. Муку развести молоком. Яйцо взбить с сахаром. Всё перемешать и приготовить тесто консистенции как для обычных оладий. Разогреть сковороду и на растительном масле испечь оладьи.



## Тыква с изюмом



Вам потребуется 500 г мякоти тыквы очищенной от кожицы и семян, 2 моркови,  $\frac{1}{2}$  стакана изюма без косточек, 1,5 стакана сливок,  $\frac{1}{4}$  стакана сахара (лучше мёда), сливочное масло по вкусу. Тыкву нарезать кубиками, морковь измельчить, изюм промыть. Жаровню смазать сливочным маслом, уложить ряд тыквы, ряд моркови, ряд изюма и так чередовать рядами, пока не закончатся продукты. Сверху вылить мёд и всё залить сливками. Тушить час-полтора, не давая сильно кипеть. По мере выкипания можно добавлять сливки или кипячёную воду.

## Тыква печёная



Спелую тыкву разрезать, удалить семечки и волокна, кожуру не срезать и запечь в духовке до готовности. Едят охлажденной. Можно добавить мёд.

# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Используемая литература:

[tumannyj.ru](http://tumannyj.ru)» Полезные свойства **ТЫКВЫ**

