

Скиданова Марина Андреевна

студентка

Биньковская Ольга Викторовна

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ – ИСТОЧНИК НЕЗАМЕНИМЫХ ВИТАМИНОВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** в статье описана польза семян тыквы, их положительное воздействие на организм человека. Охвачен возможный круг блюд, где приемлемо использовать семена тыквы как основного, так и дополнительного компонента. Данное исследование является актуальным, так как добавление семян тыквы в различные рецептуры блюд не только придаст приятный вкус, но и витаминизирует его.*

***Ключевые слова:** семена, тыквенные семечки, витамины, организм.*

Тыквенные семечки – это семена растения из семейства тыквенных, изначально используемое для употребления в пищу как продукт, оказывающий общеукрепляющее действие, положительно влияющий на организм человека.

Изначально тыква приобрела особую популярность за счет сочной сладкой мякоти и приятных по вкусу семян, богатых полезными веществами. В семенах тыквы высокое содержание витаминов, микро и макроэлементов, минералов.

Внешне тыквенные семечки представляют собой белую продолговатую костянку с овальным кремовым ядром внутри, покрытым тонкой зеленоватой кожичей. Непритязательный вид скрывает за собой огромное количество веществ, которые так необходимы человеческому организму.

Состав тыквенных семечек уникален, они содержат большое количество таких витаминов как А, Е. Такие витамины борются со свободными радикалами – противодействуют процессу старения кожи. Высоко содержание в семенах

тыквы витаминов группы В, следовательно, такие семечки можно назвать незаменимым продуктом для нормализации работы нервной системы. Играет роль в регулировании свертываемости крови в организме, способствует укреплению сосудов и костной ткани витамин К. Находящаяся в семенах тыквы никотиновая кислота нормализует обменные процессы в организме, снижает количество холестерина в крови, участвует в биосинтезе.

Ценятся семена тыквы богатым минеральным составом. В семечках содержится большое количество цинка, железа, меди, марганца, калия, магния, фосфора и иных очень нужных организму человека микро- и макроэлементов. Ежедневно употребляя 100 г. тыквенных семян достаточно, чтобы восполнить дефицит большинства витаминов, микро и макроэлементов в организме. Семена тыквы богаты аминокислотами, в том числе незаменимыми, например, L-триптофаном – данная аминокислота выступает как борец с депрессией и аргинином – иммуномодулятором.

Повышенное содержание в тыквенных семенах растительного белка делает семечки идеальным элементом питания сыроедов и вегетарианцев.

Для лечения различных заболеваний и профилактики семена необходимо употреблять в сыром виде, либо слегка подсушенном, именно в таком виде они будут максимально полезны. Применяя семена в общественном питании, чаще всего семечки подвергают термической обработке – жарке.

Тыквенные семечки служат дополнительным компонентом ко многим салатам, супам, рагу, кондитерским изделиям, но и как основной ингредиент, например – тыквенного соуса. Семена тыквы применяются в виде порошковой массы для добавления в тесто кондитерских изделий, в виде более измельченной фракции для посыпки мучных изделий.

Вред от тыквенных семечек проявляется очень редко, но противопоказания к их употреблению все-таки существуют. Семена тыквы не рекомендуется употреблять людям с повышенной массой тела, т. к. у семян тыквы достаточно высокая калорийность (556 кКал в 100 г продукта) и они богаты жирами. При употреблении семян необходимо соблюдать меру, злоупотребление может нанести

вред организму человека. Отказаться от тыквенных жареных семечек следует при повышенной кислотности желудочного сока, особенно в периоды обострения гастрита или язвенной болезни.

Запрещено употреблять в пищу старые, прогорклые семена тыквы с затхлым запахом, горьковатым или кисловатым вкусом.

Список литературы

1. Шербакова Е.И. Обоснование использования нетрадиционного сырья в производстве мучных кондитерских изделий. // Вестник ЮУрГУ. Серия «Пищевые биотехнологии». – 2014. – №3. – С. 94–98.

2. Марченко В.И. Химический состав плодов и овощей [Текст] / В.И. Марченко, Н.Ю. Степанова // Научное обеспечение развития АПК в условиях реформирования. – 2014. – №10. – С. 414–417.

3. Южакова В.Д. Тыквенные семечки: польза и вред. – М.: Энциклопедия продуктов, 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xcook.info/product/tikvennie-semechki.html>