



Для публикации в СМИ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в
городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах
и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102

тел.: (3439) 24-52-15,

факс: (3439) 24-84-20

e-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru

[http:// 66.rospotrebnadzor.ru](http://66.rospotrebnadzor.ru)

[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)

ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510

ИНН/КПП 6670081969/668443001

от .10.2026 г. №66-20-011-14/08- -2026

Чем полезна тыква и как выбрать «правильную»?

История тыквы берет свое начало из Мексики, где культуру выращивали и употребляли в пищу уже более 5,5 тысяч лет назад. На территории нашей же страны овощ появился не ранее XVII века, однако быстро приобрел популярность, которой пользуется и по сей день. Осенью на огородах по всей стране собирают полезный урожай, а прилавки магазинов пестрят яркими плодами.

В этой статье специалисты Центра гигиены и эпидемиологии предлагают вам разобраться, как же правильно выбрать тыкву и в чем ее польза.

Начнем по порядку: приобретать тыкву следует в местах организованной торговли, где имеются документы о её происхождении, качестве и безопасности. Выбирать лучше небольшие плоды весом до 5 кг, т.к. крупные экземпляры неудобно хранить. Обращайте внимание на кожуру плода – при надавливании ногтем на спелом овоще не должно оставаться следов.

Отталкивайтесь также от своих потребностей и вкусовых предпочтений:

- **обыкновенные (твердокорые) тыквы** имеют овальную или круглую форму, желтовато-зеленый цвет. У них твердая корочка и довольно жесткая мякоть, вкусные семечки и низкое содержание сахара, такие сорта отлично подходят в качестве гарнира к мясным блюдам, для приготовления супов и пюре, но хранятся недолго;
- **крупноплодные:** чаще всего круглые, ярко-оранжевого, желтого или серо-зеленого окраса; имеют округлую плодоножку и «хвостик» (стебель) без бороздок. Из названия понятно, что такой овощ может быть довольно большим, поэтому к покупке нужно подходить с умом, т.к. разрезанная тыква долго не хранится. Цельные же плоды можно хранить длительное время, они богаты каротином и крахмалом, который со временем постепенно превратится в сахар. Крупноплодные тыквы хороши для запекания или овощного рагу;

- **мускатные тыквы** имеют вытянутую грушевидную форму и считаются наиболее оптимальными для стола за счет сладкого вкуса и аромата. Они лучше всего подходят для запеканок и десертов. Значительным минусом является малый срок хранения: к зиме эти овощи теряют сладость и витаминную ценность.

Иногда можно заметить, что свежая тыква без признаков порчи и гниения может горчить, это связано с содержанием в ней **кукурбитацина** – соединения, характерного для всех представителей семейства тыквенных. Причиной его накопления может быть чрезмерная жара и недостаточный полив при выращивании. Однако, это не говорит о непригодности плодов, так как кукурбитацин может проявлять противоопухолевый, противовоспалительный и гипогликемический эффекты.

Тыква богата и другими полезными веществами - **витамином С**, который способствует здоровью иммунной системы, поддерживая функции иммунных клеток, и **витаминами группы В**, которые участвуют в синтезе и метаболизме эритроцитов. Минеральные вещества – **магний и калий** – играют важную роль в обеспечении нормальной мышечной функции и регуляции артериального давления. В овоще много **клетчатки**, необходимой для здорового пищеварения и нормальной кишечной микрофлоры, и **антиоксидантов**, которые защищают клетки организма от повреждения из-за окисления. Известно, что диеты с высоким содержанием антиоксидантов снижают риск возникновения различных хронических заболеваний, таких как болезни сердца и некоторые виды рака.

Такой полезный и красивый овощ точно заслуживает места на вашем столе этой осенью, питайтесь правильно и будьте здоровы!