**Огурец: полезные свойства для организма человека**

Известно, что огурец состоит в основном из воды. Поэтому его обычно ценят за низкую калорийность. Однако его полезные свойства намного шире.



**Пищевая ценность и польза**

100 г плода содержат 16 ккал. Содержание белков, жиров, углеводов:

* белки — 0,8 г;
* жиры — 0,1 г;
* углеводы — 2,8 г.

Огурец состоит из воды на 95%. Эта жидкость проходит фильтрацию корневой системой растения. Поэтому она полезнее обычной воды, поступающей в организм.

Благодаря этому огурцы благотворно влияют на обмен веществ. Плоды помогают утолить жажду в жаркую погоду, предотвращая перегрев и обезвоживание.

Остальные 5% включают клетчатку, минералы и витамины, необходимые организму человека.

**Желудочно-кишечный тракт и снижение веса**

Употребление огурцов нормализует работу пищеварительной системы и способствует похудению. Это происходит не только из-за низкой калорийности, но и благодаря следующим элементам в составе плодов:

* пектины — нормализуют функцию кишечника;
* тартроновая кислота — препятствует преобразованию углеводов в жир;
* пищевые волокна в кожуре, а также вода, имеющая особую структуру, — стимулируют работу кишечника, избавляя от запоров и снижая всасывание жиров;
* клетчатка — создает ощущение сытости, очищает пищеварительный тракт.

**Сердечно-сосудистая система**

Польза огурца для сердца и сосудов обусловлена следующими элементами в его составе:

* калий и магний — нормализуют артериальное давление и частоту сокращения мышц, в том числе сердца;
* витамин РР — препятствует сгущению крови, снижает уровень вредного холестерина;
* тиамин (В1) — контролирует уровень сахара в крови, нормализует работу сердца;
* вода и клетчатка — препятствуют усвоению животного холестерина.

В результате употребление огурцов предотвращает тромбозы, отеки, развитие диабета, гипертонии, атеросклероза, аритмии.

**Мозг и нервная система**

Огурец — это природный антидепрессант. Для нервной системы полезны следующие элементы в его составе:

* тиамин (В1) — замедляет старение нервных клеток;
* пантотеновая кислота (В5) — избавляет от депрессии и бессонницы;
* фолиевая кислота (В9) — повышает выработку «гормона радости» — серотонина;
* кобаламин (В12) — снижает раздражительность, благотворно влияет на память и внимание;
* флаванол — укрепляет сосуды мозга.

**Кожа и волосы**

Употребление огурцов позволяет снять отеки, убрать мешки под глазами, успокоить и освежить кожу.

Витамины А и Е усиливают выработку коллагена, поддерживающего эластичность кожи. Пиридоксин (В6) уменьшает шелушение кожи и выпадение волос. Для последних полезен и витамин В5.

**Кости**

В составе огурца присутствуют витамины D и К; кальций, фосфор. Они поддерживают прочность зубов, костей и ногтей, обеспечивают их правильный рост, предотвращают остеопороз.

**Вред и противопоказания**

Основной вред связан с содержанием нитратов и пестицидов в тепличных культурах. Поэтому диетологи советуют употреблять плоды в естественный для их выращивания сезон.

Огурец противопоказан при заболеваниях желудка и кишечника с повышенной кислотностью. Плод способен повысить продукцию соляной кислоты и усугубить состояние.

Огурцы могут навредить при заболеваниях почек, так как в таком состоянии приходится ограничивать употребление жидкости. Разрешается не более 200 г плодов вдень.

В период грудного вскармливания огурцы в рационе тоже необходимо ограничить. Они могут спровоцировать понос у ребенка.

Плод ощелачивает кровь, поэтому противопоказан при повышении pH. К таким состояниям относятся токсикоз беременных, отравления, инфекции ЖКТ, оперированный рак кишечника, эндокринные патологии, период приема мочегонных средств.

Соленые и маринованные огурцы принесут вред при патологиях сердца и сосудов, ЖКТ и ожирении. Соль задерживает воду и токсичные вещества в организме.

Если нет противопоказаний, рекомендуемая норма составляет 2 огурца в день.

ИСТОЧНИК: <https://zen.yandex.ru/media/zernomag/ogurec-poleznye-svoistva-i-vred-dlia-organizma-cheloveka-5ce111bd0d473000b08af538>