## **Польза огурцов**

На 95% огурцы состоят из воды, поэтому витаминов и минеральных веществ в них не слишком много. Наибольшее количество находится именно в кожуре. Почему же огурец считается полезным?

* Все биологически активные вещества растворены в этом овоще в физиологически идеальной форме, сухого вещества в огурцах практически нет. Благодаря этому все полезные соединения отлично усваиваются.
* Огурцы возбуждают аппетит, стимулируют выделение соляной кислоты в желудке, что помогает пищеварению. Клетчатка в их составе выводит холестерин и токсины, а также питает микрофлору кишечника. Это помогает бороться с запорами. Ферменты в составе огурцов помогают лучше усваивать белки и витамины группы В.
* Калий, которого достаточно много в огурцах, положительно влияет на работу сердца и почек. Мочегонный эффект позволяет вывести лишнюю жидкость, снять отеки.
* Полезны огурцы для диабетиков — они содержат фермент, похожий по своему действию на инсулин: он снижает уровень сахара в крови.
* Даже горькие огурцы, и те — полезны. Такой резкий вкус вызывает вещество кукурбитацин. Оно вырабатывается в большом количестве в плодах, которые росли в неблагоприятных условиях — при плохом поливе, и т.д. Кукурбитацин не опасен, он стимулирует работу кишечника. Также ученые открыли, что это вещество обладает противоопухолевым эффектом.