**Огурцы – польза при минимуме калорий**

Огурец – представитель семейства тыквенных, один из самых популярных овощей в мире.  Его начали использовать в пищу более 6 тысяч лет назад. Сегодня выращивают практически на всех континентах. На территорию современной РФ огурец попал примерно в XVI веке. Он хорошо прижился в климате средней полосы и южных регионов.

Также в огурцах содержатся калий, фосфор, хлор, кальций, магний. Есть и другие макро- и микроэлементы, витамины, сахариды. Остальные 97-98% занимает вода.

Как раз с ней связана основная масса полезных свойств овоща, но не все.

Полезные свойства огурца для человеческого организма:

Плод – отличный увлажнитель. Обилие воды в составе подкрепляется свойствами калия положительно влиять на снабжение жидкостью органов и тканей.

Огурец оказывает мочегонный эффект, который помогает избавиться от отеков и излишков жира в тканях организма.

Овощ – природный абсорбент. Он активно выводит яды и другие вредные вещества при интоксикации.

При минимуме калорий огурец способен датьощущение насыщения, что очень полезно во время диет.

Соли в составе огурца выравнивают кислотно-щелочной баланс и процесс обмена веществ, нейтрализуют и выводят из организма излишки кислых соединений. Поэтому овощ является отличным средством против камней в почках.

Плоды содержат в большом объеме клетчатку. По этому показателю огурцы лидируют среди овощей. Благотворно влияют на работу сердца, кровеносной системы.

Овощ расщепляет сахарозу.

Нежные пищевые волокна огурца очищают кишечник, благоприятно влияя на его моторику и перистальтику.

Огурец богат витамином С. Это способствует укреплению иммунитета.

«Вредные» свойства огурцов:

Водянистая основа огурца очень уязвима. Она может накапливать вредные вещества. В выращивании ранних или несезонных огурцов, скорее всего, используются искусственные стимуляторы или пестициды, поэтому они могут быть вредны для организма человека. Такие овощи врачи категорически не рекомендуют покупать.

Риски: отравления, расстройства работы ЖКТ, печени и почек. Нитраты могут дать о себе знать не сразу, но достаточно долго будут находиться в вашем организме, ожидая пополнения до критического количества.

В целомже огурцы в умеренных количествах – низкокалорийный и вкусный продукт, полезный для кишечника, который может с полным правом быть включен в любую систему здорового питания.