

---

# Cukinia

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2474 razy.

- Cukinie powinno się zbierać , gdy nie przekroczą 20 cm długości. Wtedy jeszcze nie zdąży wykształcić się w nich komora nasienna, a na ich wierzchołku pozostaje kwiat. Takie cukinie są najwartościowsze.

- Cukinia jest bogata w witaminę C, zawiera karoten i witaminy z grupy B. Ma sporo sodu, potasu, fosfor oraz wapń. Najważniejsze, że nie odkładają się w niej metale ciężkie.

- Zawarte w cukinii związki zasadowe działają odkwaszająco i wpływają korzystnie na proces trawienia. Pomagają również przy chorobach wątroby i schorzeniach przewodu pokarmowego.