



فواید بی نظیر کدو برای سلامتی

صرف 100 گرم کدو حلوائی ممکن است به مبارزه با انواع سرطان کمک کند و احتمالا از چشم نیز در برابر بروز آب مروارید محافظت می‌کند و می‌تواند باعث افزایش دید در شب شود.

*دکتر لادن گیاهی: صرف 100 گرم کدو حلوائی ممکن است به مبارزه با انواع سرطان کمک کند و احتمالا از چشم نیز در برابر بروز آب مروارید محافظت می‌کند و می‌تواند باعث افزایش دید در شب شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، لیکوپن نام رنگدانه موجود در کدو تنبل است. تخم این کدو منبع غنی آهن و روی است، ضمنا حاوی سلنیوم و عناصر کمیابی است که برای باروری مردان ضروریاند.

کومارین‌ها ترکیبات موجود در کدو حلوائی و سایر انواع کدو هستند، که می‌توانند آنزیم‌های ایجادکننده سرطان را از بدن دفع کنند.

در طب سنتی چین، معتقدند که کدو حلوائی دارای خاصیت خنک‌کنندگی است و از آن برای درمان اسهال، اگزما و احتباس آب در بدن استفاده می‌شود.

همچنین به نظر می‌آید که کدو به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند و عمل پانکراس را نیز تحریک می‌نماید.

به همین دلیل مصرف منظم کدو حلوائی در رژیم غذایی افراد دیابتی که دارای مشکلات هیپوگلیسمیک (افت سطح قند خون) هستند، توصیه می‌شود.

کدو حلوائی و دانه‌های کدو می‌توانند کرم‌های روده را از بین ببرند و ضمنا خلط اضافی را از ریه‌ها و قسمت فوقانی مجرای تنفسی (گلو) خارج کنند.

گفته می‌شود که کدوهای آبدار تابستانی دارای خاصیت خنک‌کنندگی هستند و ضمنا مانند دیورتیک‌ها (مواد ادرار آور) عمل می‌کنند و از این‌رو به درمان احتباس آب در بدن کمک می‌کنند.

اثر بخشی این کدوها هنگامی که با پوست خورده می‌شوند بیشتر است.

همچنین در طب چینی، از آب کدو مستقیما بر روی پوستی که دچار سوختگی شده استفاده می‌کنند و ضمنا معتقدند که کدو تنبل خاصیت ملینی دارد و مکمل موثری در فرایند سم‌زدایی طبیعی بدن است.

مصرف 100 گرم از کدوسبز هنگامی که به آرامی پخته شده باشد می‌تواند نیمی از ویتامین C مورد نیاز بالغین را تامین نماید.

فواید خاص کدو کدو و سرطان پروستات

مصرف منظم سبزیجات زرد و سبز می‌تواند خطر بروز سرطان پروستات را در مردان بالای 60 سال کاهش دهد.

آلفا و بتا کاروتن موجود در کدو حلوائی می‌تواند عوامل ایجاد کننده سرطان پروستات را که به طور طبیعی در بدن وجود دارند و یا در اثر آلودگی‌های محیطی وارد بدن می‌شوند از سلول‌های بدن خارج نمایند.

کدو و آب مروارید

خطر بروز مشکلات بینائی نظیر آب مروارید و تخریب لکه زرد شبکیه در سالمندانی که سطح آنتی اکسیدان بتا کاروتن خونشان پایین است در مقایسه با افرادی که دارای سطح بالاتری از این آنتی اکسیدان هستند، بیشتر است.

با افزودن کدو حلوائی به سوپ و خورش می توان به افزایش دریافت بتا کاروتن در سالمندان کمک نمود.

کدو و سرماخوردگی و آنفلوانزا

به هنگام سرماخوردگی و آنفلوانزا، سطح آنتی اکسیدان هایی چون ویتامین E، C، بتا کاروتن و آلفا کاروتن در بدن کاهش می یابد.

کدو حلوائی و کدو مسمایی از منابع این آنتی اکسیدان ها هستند و می توانند افراد را در مقابل سرماخوردگی های شایع و آنفلوانزا محافظت نمایند.

کدو و بیماری قلبی

تصور می شود که رنگدانه لیکوپن، ویتامین C، ویتامین A و بتا کاروتن موجود در کدو حلوائی و کدو تنبل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهند.

این مواد به جلوگیری از تخریب و انسداد دیواره رگ ها توسط کلسترول LDL کمک می کنند.

* متخصص تغذیه