

خواص شفادهنده و زیبایی بخش کدو حلوایی

کدو حلوایی یکی از منابع تولید ریزمغذی‌های حیات بخش در طبیعت است که با بیش از یکصد ماده مغذی و شفا بخش بسته بندی شده و در عین حال برای حفظ زیبایی نیز بسیار مفید است.



کدو حلوایی یکی از منابع تولید ریزمغذی‌های حیات بخش در طبیعت است که با بیش از یکصد ماده مغذی و شفا بخش بسته بندی شده و در عین حال برای حفظ زیبایی نیز بسیار مفید است.

به گزارش ایسنا، اگر مثل اکثر زنان در سال خیلی به ندرت به یاد این محصول جالیزی می‌افتید باید بدانید که سرشار از خواص آنتی اکسیدانی است که سلامت بدن را تقویت می‌کند، در حفاظت از پوست موثر است و خاصیت بیماری‌زدایی نیز دارد.

سایت اینترنتی [#171;وی دام](#) با انتشار مقاله‌ای تخصصی در این زمینه گزارش داد: متخصصان پوست تاکید می‌کنند که کدو حلوایی در زمینه مراقبت از پوست قدرتمند و بی‌نظیر است.

این گیاه خوراکی حاوی اکسیدهای قدرتمند آنتی‌هیدروکسی است که یک اسید طبیعی در میوه است و سلول‌های مرده پوست را برطرف کرده و پوست را درخشان می‌کند. همچنین حاوی ویتامین A است که به تولید سلول‌های پوستی جدید و نرم‌تر و جوان‌تر شدن این بافت کمک می‌کند.

کدو حلوایی با داشتن غنی‌ترین ریزمغذی‌ها، مجهز به سلاح‌هایی موثر برای مقابله با بیماری‌ها است. دکتر ویلیام کلوور - متخصص انستیتو ملی سرطان آمریکا - در این باره می‌گوید: کدو حلوایی به دلیل داشتن مقادیر بالای کاروتنوئید 30 درصد از بروز تمام انواع سرطان‌ها پیشگیری می‌کند.

علاوه بر این کدو حلوایی به دلیل دارا بودن مقادیر بالای بتاکاروتن که در میوه‌ها و سبزی‌های نارنجی رنگ مثل هویج و کدو به وفور یافت می‌شود، از پوست در برابر تشعشعات ماوراء بنفش محافظت می‌کند و مصرف عصاره آن به طور روزانه حتی تاثیر محافظتی کرم ضد آفتاب را افزایش می‌دهد.

به علاوه عصاره کدو حلوایی لایه محافظی روی پوست در برابر فاکتورهای محیط زیستی دیگر مثل آلودگی هوا، استرس و دود سیگار ایجاد می‌کند.

بر اساس این گزارش، تخمه‌های کدو حلوایی به دلیل این که منابع سرشار از عنصر روی و اسیدهای چرب امگا - 3 هستند، مهارت و توان مغز را بالا برده و به شما کمک می‌کنند بهتر و سریع‌تر فکر کنید، ذهن شما را تیزتر کرده و در عین حال سبب تقویت تراکم استخوان‌های سالم می‌شود.

اسیدهای چرب موجود در این محصول جالیزی همچنین در از بین بردن چین و چروک‌های پوست موثر است.

کدو حلوایی علاوه بر این‌ها سرشار از ویتامین C است.

همچنین کارشناسان می‌گویند: اگر به هنگام پخت و پز اندکی از روغن تخم کدو استفاده کنید، در تقویت بهداشت دهان و دندان شما و پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها بسیار موثر است.