



### مصرف کدو حلوایی، عمر شما را طولانی می‌کند

گروهی از متخصصان تغذیه در آمریکا ادعا کرده‌اند، کسانی که علاقه به خوردن کدو حلوایی دارند، عمرشان طولانی‌تر می‌شود.

گروهی از متخصصان تغذیه در آمریکا ادعا کرده‌اند، کسانی که علاقه به خوردن کدو حلوایی دارند، عمرشان طولانی‌تر می‌شود.

به گزارش ایسنا، این متخصصان می‌گویند: به نظر می‌رسد ماده آلفا - کاروتن موجود در کدو حلوایی یکی از مواد طبیعی است که این نقش مفید و مهم را ایفا می‌کند. آلفا - کاروتن در بسیاری از میوه‌هایی که به رنگ زرد پرتقالی هستند، وجود دارد و در حفظ سلامت بدن بسیار مهم است.

علاوه بر این، ماده دیگری به نام بیت - کاروتن هم در کدو حلوایی وجود دارد که زیر مجموعه بتاکاروتن است و مزایای بسیار زیادی برای سلامت بدن به ویژه خاصیت ضد سرطانی دارد. این مواد با یکدیگر بدن را سالم‌تر و شاداب‌تر نگه می‌دارند و بر طول عمر انسان می‌افزایند. [کدو حلوایی، دسری خوشمزه]

به گزارش پایگاه اینترنتی هلت کرنیوز، گروه خاصی از متخصصان در مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا اخیرا مطالعات دقیق‌تری را روی تاثیرات آلفاکاروتن روی بدن در صورت مصرف مداوم و برای یک دوره کافی طولانی، انجام داده‌اند.

آن‌ها متوجه شدند: با مصرف کدو حلوایی یا همان کدو تنبل احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد و بر طول عمر انسان افزوده می‌شود.