

چرا کدو شما را لاغر میکند؟

مصرف این میوه بهبود سلامت چشم‌ها، کنترل دیابت، کاهش کلسترول بدن، کمک به درمان آسم، استحکام استخوان و کاهش وزن را به دنبال دارد.



مصرف این میوه بهبود سلامت چشم‌ها، کنترل دیابت، کاهش کلسترول بدن، کمک به درمان آسم، استحکام استخوان و کاهش وزن را به دنبال دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آنا، در حال حاضر مصرف کدو بین مردم به دلیل فیبر بالا رواج پیدا کرده است؛ فیبر داخل کدو منجر به کاهش وزن افراد می‌شود لذا مصرف این میوه برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند مفید خواهد بود.

بر اساس این گزارش، کدو دارای ارزش غذایی بالایی است و ماده مفیدی برای کاهش چربی خون است. همچنین کلسترول، سدیم و چربی کدو سبز پایین است و به حفظ تعادل کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند که حفظ تعادل آنها، برای سلامت قلب ضروری است.

بر همین اساس، بهبود سلامت چشم‌ها، کنترل دیابت، کاهش کلسترول بدن، کمک به درمان آسم، محافظت در برابر سرطان روده بزرگ، افزایش هضم و کمک به دستگاه گوارش بدن، کاهش فشار خون، شادابی پوست و برطرف کردن چین و چروک صورت، تقویت استخوان و دندان‌ها، درمان اسهال، جلوگیری از ابتلای افراد به سرطان پروستات، کمک به آب رسانی بدن، بهبود عملکرد مغز، افزایش رشد مو، افزایش ایمنی بدن و جلوگیری از آلزایمر از فواید مصرف کدو برای بدن است.

بر اساس این گزارش، اکثر متخصصان طب سنتی مصرف این ماده را به ویژه برای سالخوردگان توصیه می‌کنند.