

## فواید باورنکردنی کدو حلوائی

کدو تنبل یکی از هدایای فصل پاییز است که فواید آن شامل قابلیت حمایت از سلامت پوست و چشم، حفظ سطح فشار خون در حالت سالم و حتی مبارزه با برخی انواع سرطان است.



کدو تنبل یکی از هدایای فصل پاییز است که فواید آن شامل قابلیت حمایت از سلامت پوست و چشم، حفظ سطح فشار خون در حالت سالم و حتی مبارزه با برخی انواع سرطان است.

به گزارش ایسنا، با توجه به اینکه کدو تنبل یکی از بزرگترین منابع ویتامین A است و همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی دیگر مانند فیبر می باشد، مزایای کدو تنبل شامل قابلیت حمایت از سلامت پوست و چشم، حفظ سطح فشار خون در حالت سالم و حتی مبارزه با برخی انواع سرطان است.

### سرشار از ویتامین A

با توجه به یک بررسی متمرکز بر فواید تغذیه کدو تنبل، این کدو حلوائی حاوی ترکیبات گیاهی متعددی است که به دسته های آلکالوئیدها، فلاونوئیدها و اسیدهای پالمیتیک، اولئیک و لینولئیک تعلق دارند. خواص دارویی مهم مختلفی از جمله ضد دیابت، آنتی اکسیدان، ضد سرطان، ضد التهاب و غیره به خوبی ثبت شده است.

بتاکاروتن یکی از انواع آنتی اکسیدان های کاروتنوئیدی است که مسئول رنگ نارنجی مشخص کدو تنبل است. بتاکاروتن در میوه ها و سبزیجات ضد سرطان یافت می شود و ممکن است به کاهش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان از جمله سرطان روده بزرگ و پروستات کمک کند.

مطالعات نشان داده اند که خوردن محصولات غنی از ویتامین A/بتا کاروتن نه تنها ممکن است در برابر سرطان محافظت کند، بلکه از بینایی نیز محافظت می کند، از دژنراسیون ماکولا جلوگیری می کند و سلامت قلب و عصبی را تقویت می کند. این به دلیل توانایی ویتامین A برای مقابله با استرس اکسیداتیو و آسیب رادیکال های آزاد است که به سلول های سالم و نوروں ها آسیب می رساند. یک مطالعه حتی به این نتیجه رسید که رژیم های غذایی با بتاکاروتن بالا می تواند خطر مرگ و میر ناشی از همه علل را کاهش دهد. علاوه بر این، شواهدی وجود دارد که مصرف بالای بتاکاروتن می تواند در برابر چاقی و عوامل خطر سندرم متابولیک محافظت کند. تصور می شود که ویتامین A یک تنظیم کننده قوی رشد بافت چربی است و بنابراین برای پیشگیری از چاقی مهم است.

### منبع خوب ویتامین C و E

ویتامین C موجود در کدو تنبل می تواند به محافظت از سلول ها و بافت ها در برابر آسیب کمک کند؛ به علاوه از سنتز پروتئین کلژن که پوست و سایر بافت های همبند را تشکیل می دهد و تقویت می کند، پشتیبانی می کند.

ویتامین C همچنین برای عملکرد سالم سیستم ایمنی، پیشگیری از سرطان و سلامت عصبی مهم است. یکی دیگر از ویتامین های دارای اثرات آنتی اکسیدانی که در کدو تنبل یافت می شود، ویتامین E است. رژیم های غذایی غنی از ویتامین E با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، مشکلات هورمونی مانند PMS، بیماری آلزایمر و مشکلات پوستی مانند آکنه و چین و چروک مرتبط هستند.

همچنین به نظر می رسد ویتامین E به جلوگیری از آسیب ناشی از رادیکال های آزاد کمک می کند و ممکن است خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان از جمله سرطان روده بزرگ و پروستات را کاهش دهد. تخمه کدو همچنین منبع ترکیبات ضد سرطان است، به همین دلیل است که این دانه ها قرن هاست که در طب عامیانه به عنوان درمان سرطان کلیه، مثانه و پروستات و سایر اختلالات مانند اختلال نعوظ استفاده می شود.

روغن دانه کدو تنبل که از دانه ها ساخته می شود همچنین می تواند به دلیل وجود آنتی اکسیدان هایی مانند توکوفرول ها، اسیدهای چرب و فیتواسترول ها در برابر آسیب های پوستی و زخم هایی که دیر التیام می یابند، کمک کند.

### تنظیم سلامت قلب و فشار خون

هر وعده یک فنجان کدو تنبل پخته شده حدود 12 درصد یا بیشتر از نیاز روزانه شما به پیتاسیم را تامین می کند. پیتاسیم یک الکترولیت است که بسیاری از بزرگسالان در رژیم غذایی خود فاقد آن هستند، با توجه به اینکه عمدتاً در سبزیجات و میوه هایی مانند موز، سیب زمینی، کدو حلواپی و آووکادو یافت می شود مصرف مقدار زیادی پیتاسیم فوایدی مانند کاهش خطر فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکتة مغزی را به همراه دارد. این با اثرات سدیم در رژیم غذایی شما مقابله می کند و به جلوگیری از فشار خون بالا کمک می کند. علاوه بر پیتاسیم، کدو تنبل و تخمه کدو تنبل مواد مغذی دیگری از جمله فیبر و ویتامین C را برای سلامت قلب و عروق فراهم می کنند.

#### تامین فیبر و سلامت متابولیک و روده

مطالعات نشان داده اند که خوردن یک رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی، به ویژه غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان و فیبر، به کاهش خطر ابتلا به تعدادی از بیماری های مزمن از جمله سندرم متابولیک، چاقی و دیابت نوع 2 کمک می کند.

فیبر با تسهیل دفع و جلوگیری از یبوست، به سلامت روده کمک می کند. همچنین باکتری های پروبیوتیک سالم را در روده تغذیه می کند و به رشد آنها کمک می کند و در عین حال به مدیریت سطح خون نیز کمک می کند. یکی دیگر از مزایای رژیم غذایی با فیبر بالا این است که به شما کمک می کند احساس سیری کنید، که به شما امکان می دهد کالری دریافتی خود را راحت تر کنترل کنید و به طور بالقوه وزن خود را مدیریت کنید.

#### تامین منگنز و مس

افزودن کدو تنبل به رژیم غذایی برای سلامت استخوان ها مفید است زیرا منگنز به دفاع در برابر کاهش تراکم استخوان و شکستگی ها کمک می کند. علاوه بر این، منگنز دارای برخی خواص ضد التهابی است و در سلامت شناختی، متابولیک و مفاصل نقش دارد. مس یکی دیگر از مواد معدنی موجود در کدو تنبل است که نقش های متعددی در کمک به تشکیل هموگلوبین و کلاژن در بدن دارد. مس همچنین به سنتز چندین آنزیم و پروتئین کمک می کند که در متابولیسم انرژی، سنتز DNA و تنفس نقش دارند.

#### تقویت سلامت ایمنی

کدو تنبل سرشار از ویتامین A و ویتامین C است که هر دو نقش مهمی در حمایت از سیستم ایمنی سالم دارند. ویتامین A به تنظیم پاسخ های ایمنی کمک می کند، در حالی که ویتامین C تولید و عملکرد گلبول های سفید خون را تحریک می کند که برای مبارزه با عفونت ها ضروری است.

یک مطالعه در سال 2023 نشان داد که مصرف کافی ویتامین C می تواند مدت و شدت سرماخوردگی ها را کاهش دهد، که این باعث می شود کدو تنبل انتخابی عالی برای فصل سرماخوردگی و آنفولانزا باشد

#### محافظت از سلامت چشم

رنگ نارنجی درخشان کدو تنبل ناشی از سطح بالای بتاکاروتن آن است که پیش نیاز ویتامین A است. این آنتی اکسیدان برای حفظ بینایی خوب، به ویژه در سنین بالا، ضروری است. مطالعات پیشنهاد کرده اند که بتاکاروتن ممکن است خطر دژنراسیون ماکولا و آب مروارید را که دو علت شایع از دست دادن بینایی هستند، کاهش دهد. علاوه بر این، لوتئین و زآگزانتین، دیگر آنتی اکسیدان های موجود در کدو تنبل، به محافظت از چشم ها در برابر نور UV و استرس اکسیداتیو کمک می کنند

#### کنترل وزن

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه و جامعه، کدو تنبل یک غذای کم کالری و غنی از مواد مغذی است که می تواند به کنترل وزن کمک کند. محتوای آب و فیبر بالای آن باعث احساس سیری می شود که ممکن است باعث کاهش کالری دریافتی کلی شود. علاوه بر این، تحقیقات منتشر شده در سال 2018 همچنین نشان داد که عصاره کدو تنبل می تواند بافت چربی را مهار کند و به کنترل چاقی کمک کند.

#### کاهش خطر ابتلا به سرطان

آنتی اکسیدان های موجود در کدو تنبل، از جمله بتاکاروتن، ویتامین C و ویتامین E، به خنثی کردن رادیکال های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو، یک عامل کلیدی در ایجاد سرطان، کمک می کند. برخی تحقیقات مصرف زیاد بتاکاروتن را با خطر کمتر ابتلا به انواع خاصی از سرطان، از جمله سرطان ریه و پروستات مرتبط دانسته اند، اگرچه نتایج متفاوت بوده است. بعلاوه، دانه های کدو تنبل حاوی ترکیباتی

هستند که ممکن است به مهار رشد سلول های سرطانی کمک کنند.

حمایت از پوست سالم

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مواد مغذی موجود در کدو تنبل، از جمله ویتامین های A، C و E و همچنین روی، به داشتن پوستی سالم و درخشان کمک می کنند. ویتامین C تولید کلاژن را افزایش می دهد، خاصیت ارتجاعی پوست را بهبود می بخشد و علائم پیری را کاهش می دهد. روی به کاهش التهاب کمک می کند و ممکن است پوست مستعد آکنه را بهبود بخشد. علاوه بر این، طبق تحقیقات منتشر شده در مجله آمریکایی تغذیه بالینی، کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن از پوست در برابر آسیب های ناشی از اشعه ماوراء بنفش محافظت می کنند.