

دانه‌ای کوچک با خواص بزرگ برای قلب

تخم کدو سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که مصرف آن به تقویت قلب، استخوان‌ها و سیستم ایمنی کمک می‌کند.



تخم کدو سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که مصرف آن به تقویت قلب، استخوان‌ها و سیستم ایمنی کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، تخم کدو یا همان دانه‌های کدو تنبل، از جمله مغذی‌ترین خوراکی‌هایی هستند که در طب سنتی و تحقیقات نوین تغذیه جایگاه ویژه‌ای دارند. این دانه‌های کوچک سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که مصرف منظم آن‌ها می‌تواند طیف وسیعی از بیماری‌ها را کنترل کرده و سلامت عمومی بدن را ارتقا دهد.

ترکیب منحصر به فرد اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ در کنار فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی موجود در تخم کدو، این ماده غذایی را به یک مکمل طبیعی برای سلامت قلب و عروق تبدیل کرده است. مصرف روزانه این دانه‌ها باعث کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب در بدن شده و در نتیجه احتمال ابتلاء به فشار خون بالا، گرفتگی رگ‌ها و سکته قلبی را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد.

از سوی دیگر، تخم کدو منبع غنی از روی (زینک)، منیزیم و ویتامین E است و وجود این عناصر نه تنها به تقویت سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند، بلکه در بهبود سلامت پوست، ترمیم زخم‌ها و پیشگیری از ریزش مو نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف منظم تخم کدو می‌تواند با افزایش جریان خون در پوست سر، فولیکول‌های مو را تقویت کرده و شادابی پوست را حفظ کند.

بهبود خواب و کاهش استرس با تریپتوفان طبیعی

یکی دیگر از ویژگی‌های قابل توجه تخم کدو، وجود اسیدآمینه‌ای به نام تریپتوفان است و این ترکیب در بدن به سروتونین و ملاتونین تبدیل می‌شود که هر دو نقش اساسی در بهبود خلق و خو و کیفیت خواب دارند. بر همین اساس، کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که از اضطراب یا بی‌خوابی رنج می‌برند، مصرف تخم کدو را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

فواید این دانه پرخاصیت تنها به سیستم ایمنی و اعصاب محدود نمی‌شود. تخم کدو به ویژه برای سلامت مردان اهمیت دارد؛ چرا که ترکیبات فعال موجود در آن از رشد غیرطبیعی پروستات جلوگیری کرده و در درمان بزرگی خوش خیم پروستات نقش حمایتی دارد. همچنین مصرف آن در بهبود عملکرد مثانه و رفع مشکلات ادراری مؤثر است.

محتوای بالای منیزیم، فسفر و کلسیم در تخم کدو، آن را به یکی از بهترین منابع غذایی برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان تبدیل کرده است. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند افراد میانسال و سالمندان این دانه مغذی را به صورت منظم در رژیم غذایی خود قرار دهند.

کنترل قند خون و کمک به بیماران دیابتی

از دیگر خواص مهم تخم کدو می‌توان به نقش آن در کنترل قند خون اشاره کرد. فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این دانه باعث می‌شوند جذب قند در بدن متعادل شود و از نوسانات شدید قند خون پیشگیری گردد؛ موضوعی که اهمیت ویژه‌ای برای بیماران دیابتی دارد. علاوه بر این، خاصیت ضدالتهابی تخم کدو می‌تواند در کاهش درد و التهاب ناشی از بیماری‌هایی مانند آرتریت روماتوئید و استئوآرتریت مؤثر باشد.

در کنار همه این موارد، آنتی‌اکسیدان‌های قوی و ترکیبات فنولی موجود در تخم کدو به عنوان سپری طبیعی در برابر رادیکال‌های آزاد عمل کرده و بدن را از آسیب‌های سلولی محافظت می‌کنند. نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که مصرف این دانه احتمال ابتلاء به سرطان‌هایی همچون سرطان معده و سینه را کاهش می‌دهد.

پیشگیری از سرطان با تخم کدو

آنتی اکسیدان های موجود در تخم کدو مانند کاروتنوئیدها و ویتامین E، بدن را در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت کرده و خطر ابتلاء به برخی سرطان ها از جمله سرطان معده و سینه را کاهش می دهند.

در عین حال هشدار می دهند که با وجود خواص فراوان، مصرف بی رویه تخم کدو می تواند مشکلاتی مانند افزایش وزن یا ناراحتی های گوارشی به دنبال داشته باشد. بنابراین بهترین روش، مصرف متعادل و منظم این دانه مغذی در کنار سایر اجزای یک رژیم غذایی سالم است.

خواص تخم کدو در طب سنتی

طب سنتی طبع تخم کدو سرد و خشک می داند. مصلح تخم کدو عسل و گلنگبین است. از جمله خواص تخم کدو می توان به این موضوع اشاره کرد تخم کدو می تواند سبب تعدیل حرارت بدن و تسکین خلط های گرم و آسیب رسان شود. تخم کدو با تعدیل حرارت بدن می تواند موجب رفع تب نیز شود. علاوه بر این روغن تخم کدو می تواند در رفع خشکی مغز و درمان بی خوابی و نیز تب های گرم و سل مؤثر و مفید باشد. عفونت و ورم مجاری از دیگر مواردی هستند که تخم کدو می تواند در درمان آن مؤثر باشد.

خواص تخم کدو برای مو

یکی از خواص تخم کدو کمک به سلامت موها است. تخم کدو دارای ویتامین هایی از جمله ویتامین A و ویتامین K، روی و اسیدهای چرب امگا ۳ است که این ها برای سلامت مو و پوست سر بسیار مؤثر و مفید هستند. اسیدچرب امگا ۳ می تواند التهاب را کاهش داده و از این طریق سبب افزایش رشد مو و جلوگیری از ریزش مو می شود. تخم کدو می تواند موجب محکم تر و درخشان تر و ضخیم تر شدن موها می شود. برای رفع شوره سر یکی از عناصر مفید که از آن در شامپو نیز استفاده می شود «روی» است و تخم کدو با داشتن «روی» دارای خواص ضدقارچی است و از خارش پوست سر، سوزش و تحریک پذیری جلوگیری می کند.

مصرف روزانه تخم کدو و ماساژ سر با روغن این دانه می تواند به رفع و درمان شوره سر کمک کند. فقدان ویتامین A موجب خشکی و شکنندگی مو می شود و تخم کدو دارای بتاکاروتن است و بتاکاروتن بعد از مصرف تبدیل به ویتامین A می شود؛ درنتیجه مصرف تخم کدو از خشکی مو و پوست سر نیز جلوگیری می کند. با جلوگیری از خشکی سر از بروز شوره نیز جلوگیری می کند.

خواص تخم کدو برای پوست

از دیگر خواص تخم کدو می توان به تأثیر آن در حفظ سلامت پوست اشاره کرد. اسیدهای چرب ضروری موجود در تخم کدو می توانند سطح روغن و رطوبت پوست را حفظ کرده و از بروز آکنه و خشکی پوست جلوگیری کنند. اسیدهای چرب اشباع نشده موجود در تخم کدو می توانند پوست را تغذیه کرده و موجب افزایش انعطاف پذیری پوست شوند. کمک به درمان جوش و آکنه از دیگر خواص تخم کدو است. تخم کدو دارای خواص ضد التهابی بوده و با داشتن روی موجب کاهش قرمزی و زخم روی صورت می شود و از این طریق به درمان آکنه کمک می کند.

همچنین «روی» دارای خاصیت ضد باکتری بوده و بر روی غدد چربی تأثیر داشته و فعالیت آن ها را کاهش می دهد و از این طریق ترشح چربی و احتمال وقوع آکنه را کاهش می دهد. از دیگر خواص تخم کدو می توان به خاصیت ضد پیری آن اشاره کرد. تخم کدو می تواند روند پیرشدن را کند کرده و موجب درخشندگی و جوانی پوست شود. همچنین دارای آنتی اکسیدان هایی است که موجب خنثی سازی رادیکال های آزاد شده و از چین و چروک پوست جلوگیری می کند. علاوه بر این «روی» موجود در تخم کدو سبب حفظ کلاژن و کمک به جوانسازی و جوان ماندن پوست می شود.

به میزان یک فنجان از تخم کدو و یک تخم مرغ زده شده را همراه با مقداری روغن به صورت خمیر ضخیمی تبدیل کنید. این خمیر به دست آمده را برای مدت زمان پانزده دقیقه روی پوست صورت خود بمالید و بعد از گذشت این مدت زمان، صورت خود را با آب بشویید تا یک پوست صاف و درخشان به دست آورید.