

کدو حلوايي به شادابي پوست کمک می کند

کدو حلوايي گیاهی بومی شمال آمریکا است که سرشار از مواد مغذی است؛ در این مطلب به نقل از «ehow» به بخشی از خواص این گیاه اشاره می شود.



سلامت نیوز : کدو حلوايي گیاهی بومی شمال آمریکا است که سرشار از مواد مغذی است؛ در این مطلب به نقل از «ehow;171#&» به بخشی از خواص این گیاه اشاره می شود.

* کاروتینوئیدز موجود در کدو با رادیکال های آزاد مقابله می کند و در نتیجه مانع از پیری زودرس، بیماری های قلبی عروقی و عفونت های دیگر می شود.

* لوتین و زیزانتین موجود در آن از چشم در مقابل آسیب های آزاد محافظت می کند و مانع از بروز آب مروارید و استحاله بافت های چشم می شود.

* پروتئین موجود در تخمه کدو، میزان کلسترول بد خون را کاهش می دهد.

* از آن جا که منبع عالی ویتامین A است، مصرف منظم آن برای سلامت چشم مفید است و به طور چشمگیری، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

* ویتامین C کدو با رادیکال های آزاد مقابله و سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند و باعث تولید کلاژن می شود.

* منیزیم موجود در این گیاه برای حفظ استخوان و دندان مفید است.

* روی موجود در کدو برای تراکم استخوان لازم است تا مانع از بروز پوکی استخوان شود.

* فیبر در کدو، علاوه بر کاهش دادن میزان کلسترول مضر در خون، میزان قند خون را نیز تنظیم می کند.

* مصرف روزی ۵ تا ۱۰ گرم دانه کدو کلیه ها را تقویت می کند و مانع از به وجود آمدن سنگ کلیه می شود.

* ترکیب شیمیایی به نام ال-تریپتوفن در کدو احساس شادابی در فرد ایجاد می کند و مانع از بروز افسردگی می شود.

* خاصیت مدر دارد و سموم بدن را دفع می کند.

* میزان بالای ویتامین های ECA و روی در آن در حفظ سلامت و شادابی پوست موثر است.

* فیبر بالای موجود در آن برای حفظ سلامت روده مفید است.