



کدو از پیری زودرس جلوگیری می‌کند

یک متخصص تغذیه گفت: کدو خاصیت جوان سازی دارد و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: کدو خاصیت جوان سازی دارد و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند. سید مرتضی صفوی روز شنبه افزود: نتیجه تحقیقاتی که درباره خواص کدو در سالمندان انجام شده است، نشان می‌دهد که ویتامین A و C موجود در کدو در جوان سازی و جلوگیری از پیری زودرس موثر است.

وی با بیان اینکه این ماده غذایی حاوی 95 درصد آب مناسب است، اظهار داشت: چنانچه کدو سرخ نشود و به صورت بخار پز یا آب پز مصرف شود، در کاهش وزن بسیار موثر خواهد بود.

صفوی با بیان اینکه این ماده غذایی دارای خاصیت ضد سرطانی است، افزود: کدو به دلیل ترکیبات مختلفی که دارد برای درمان بیماری‌های قلبی، دیابتی، فشار خون و کاهش کلسترول خون بسیار مناسب است.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: کدو همچنین منبع ویتامین K، B6، B1، A، C و اسید فولیک و املاحی از جمله منیزیم، مس، پتاسیم، فیبر، فسفر، منگنز، روی، کلسیم، آهن و نیاسین است.

صفوی با بیان اینکه مصرف کدو، حمله‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد، افزود: ویتامین C موجود در کدو برای دید چشم و بینایی و فولاد موجود در این ماده غذایی برای خانم‌های باردار و شیرده مناسب است و از تشکیل جنین نارس و ناقص جلوگیری می‌کند.

وی اضافه کرد: همچنین این ماده غذایی برای افرادی که مبتلا به بزرگی پروستات هستند، موثر است.

صفوی به افراد مبتلا به بیماری‌های آرتروز توصیه کرد در برنامه غذایی خود کدو را قرار دهند چرا که مس موجود در کدو از تشدید و ایجاد آرتروز جلوگیری می‌کند.

به گفته وی این ماده غذایی در درمان و بهبود سرطان روده بزرگ و بیماری ام. اس نیز موثر است. (ایرنا)