



تخمه کدو بخورید، افسرده نشوید!

یکی از روش‌های بسیار مفید برای حفظ سلامت بدن، مصرف دانه‌های طبیعی است.

جام جم آنلاین: یکی از روش‌های بسیار مفید برای حفظ سلامت بدن، مصرف دانه‌های طبیعی است. سایت اینترنتی مدگورو در مقاله جدیدی نوشته است: مصرف دانه‌های خوراکی یکی از ضروریات رژیم غذایی انسان است و نباید آنها را از برنامه‌های تغذیه‌ای حذف کرد. دانه‌ها، منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها هستند که مصرف انواع آنها برای سلامت بدن و ذهن حیاتی است.

تخمه آفتابگردان، دانه کتان، تخمه کدو و کنجد همگی خوراکی‌های طبیعی، خوشمزه و حاوی چربی‌های مفید اشباع نشده هستند. تخمه‌های آفتابگردان غنی از ویتامین E هستند.

این ویتامین می‌تواند به بهبود فعالیت دستگاه گردش خون کمک کند. همچنین تخمه آفتابگردان تاثیر آرام بخش روی مغز دارد، چون منبع غنی از تریپتوفان است که موجب ایجاد آرامش می‌شود.

تخمه کدو نیز می‌تواند بدون عوارض جانبی التهاب را برطرف کند. تخمه کدو در برطرف کردن افسردگی بدون عوارض جانبی داروها، موثر است.

تخمه هندوانه نیز که اغلب همراه میوه آن خورده نمی‌شود، معمولا پس از خشک کردن در آفتاب به عنوان یک خوردنی جداگانه مصرف می‌شود.

تخمه هندوانه منبع غنی از آهن، پتاسیم، ویتامین‌ها، چربی‌ها و کالری‌هایی است که برای تغذیه روزانه ضروری هستند. برای بهره‌مند شدن از خواص تخمه هندوانه حتما باید آنها را پیش از قورت دادن خوب بجوید.

کنجد هم به‌عنوان غنی‌ترین منبع غذایی املاح معدنی در جهان شناخته شده است. دانه کنجد سرشار از کلسیم، منگنز، مس، آهن، منیزیم، روی، ویتامین‌ها و فیبر خوراکی است. همچنین یک ماده قوی ضد سرطانی موسوم به [171#& لیگنین](#) به وفور در دانه کنجد یافت می‌شود. (ایسنا)