

## تخمه کدو را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید

: کارشناسان تغذیه تاکید دارند: تخمه کدو خواص فوقالعاده‌ای دارد از جمله این که عوارض ناشی از بزرگ شدن غده پروستات مانند مشکلات ادراری را کاهش می‌دهد.



سلامت نیوز: کارشناسان تغذیه تاکید دارند: تخمه کدو خواص فوقالعاده‌ای دارد از جمله این که عوارض ناشی از بزرگ شدن غده پروستات مانند مشکلات ادراری را کاهش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، این مغز خشکبار برای تقویت مثانه مفید است. آزمایشات نشان داده است که عصاره کدو، تقویت کننده خوبی برای عملکرد مثانه است. تخمه کدو درعین حال حاوی اسید آمینه‌ای موسوم به تربیتوفان است که خاصیت ضدافسردگی دارد و نیز به دلیل دارا بودن مقادیر فراوانی از عنصر روی، محافظ طبیعی خوبی در برابر یوکی استخوان است.

به نوشته روزنامه ایندیا اکسپرس، تخمه کدو همچنین بدون برجای گذاشتن عوارض جانبی داروهای ضدالتهابی به میزان چشمگیری التهاب را کاهش می‌دهد.

بر اساس مطالعات انجام شده، تخمه کدو از تشکیل سنگ‌های کلیوی از نوع اگزالات کلسیم جلوگیری می‌کند و بعلاوه در برخی فرهنگ‌ها به عنوان یک روش درمانی طبیعی برای از بین بردن کرم های نواری و دیگر انگل‌ها استفاده می‌شود.