

[تخمه کدو کلسترول خون را کاهش می‌دهد](#)

کارشناسان تغذیه و سلامت در یک مقاله جدید تاکید کردند که مصرف تخمه کدو در کاهش سطح کلسترول خون موثر است.



سلامت نیوز: کارشناسان تغذیه و سلامت در یک مقاله جدید تاکید کردند که مصرف تخمه کدو در کاهش سطح کلسترول خون موثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، این کارشناسان می‌گویند: کدو حاوی ذخیره کلسترول بسیار اندکی دارد و به همین خاطر انتخابی مناسب برای یک رژیم غذایی کم کالری و نیز کاهش وزن است. اما از سوی دیگر تخمه‌های این گیاه پرخاشیت نیز در پایین آوردن کلسترول خون تاثیر فوق‌العاده‌ای دارند.

علاوه بر این تخمه کدو خواص فوق‌العاده و بسیار مفید دیگری نیز دارد. برای مثال مصرف تخمه کدو خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد، از بدن در برابر آرتروز، التهاب مفاصل و پوکی استخوان حفاظت می‌کند و یک منبع غذایی غنی از عنصر حیاتی [#171;روی](#) است.

به گزارش سایت اینترنتی هلت می‌آپ، تخمه کدو دارای نوعی ماده شیمیایی موسوم به [#171;فیتو استرول](#) است که نقش جاذب کلسترول را ایفا می‌کند و کلسترول بدن را به خود جذب می‌نماید.

اغلب می‌دانیم که توت‌ها منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و اکنون کارشناسان توصیه می‌کنند که تخمه کدو را نیز از این نظر باید به فهرست توت‌ها اضافه کنیم. بنابراین تخمه کدو ماده خوراکی مناسبی برای مقابله با التهاب است. همچنین مصرف 100 گرم مغز تخمه کدو می‌تواند 54 درصد از پروتئین مورد نیاز روزانه بدن را تامین کند. مغز تخمه کدو در عین حال منبع غنی از انواع ویتامین‌های گروه "ب" شامل تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسید پانتوتنیک، ویتامین "ب6" و فولیت است. علاوه بر این‌ها تخمه کدو به دلیل دارا بودن ترکیب شیمیایی موسوم به ال‌تریپتوفان در بهبود خلق و مقابله با افسردگی تاثیر بسزایی دارد. اما برخی دیگر از مطالعات نیز تایید می‌کند که مغز تخمه در پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه نقش دارد.

پزشکان همچنین تاکید دارند که تخمه کدو برای مقابله با انگل‌ها بویژه کرم‌های حلقوی مفید است. این ماده خوراکی معجزه‌گر در عین حال کاربرد زیبایی نیز دارد و به سالم و شفاف نگه داشتن پوست کمک می‌کند.