

## کدو خاصیت ضد دیابتی دارد

کارشناسان تغذیه در آمریکا در یک آزمایش جدید خاطرنشان کردند که کدو هر چند حاوی کربوهیدرات است اما خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و ضددیابتی دارد.

سلامت نیوز : کارشناسان تغذیه در آمریکا در یک آزمایش جدید خاطرنشان کردند که کدو هر چند حاوی کربوهیدرات است اما خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و ضددیابتی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ فیل لمپرت کارشناس صنایع غذایی در بیانیه‌ای در این باره متذکر شد: کدو گیاهی خوراکی است که انواع تابستانی و زمستانی دارد. حجم بیشتر کربوهیدرات‌ها در کدوی زمستانی از انواع پلی ساکاریدها تشکیل شده است.

در آزمایش روی حیوانات معلوم شد این پلی ساکاریدها شامل پکتین‌ها که عمدتاً در کدوی زمستانی یافت می‌شوند، خاصیت ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و ضد دیابتی دارند و حتی می‌توانند انسولین خون را تنظیم کنند. پکتین‌ها در واقع حاوی نسخه خاصی از اسید دی گالاکتورونیک موسوم به هومو گالاکتورونان هستند که بیشتر خواص فوق را دارند.

این گیاه که برخی آن را از خانواده میوه‌ها و برخی جزو سبزی‌ها می‌دانند حاوی کاروتنوئیدهایی چون لوتین، زیاک نتین و تبا کریپتوزانتین است که برای سلامت چشم‌ها بسیار مفیدند. کدو همچنین منبع غنی از ویتامین C، پتاسیم، فیبر خوراکی، منگنز، فولات، اسیدهای چرب امگا 3، ویتامین‌های گروه B و مس است.