

## تمام فواید کدو تنبل

کدو تنبل یکی از سبزیجات مهم با کالری اندک است (هر 100 گرم، 26 کالری دارد) که هیچ نوع چربی اشباع شده و کلسترول ندارد، اما سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، املاح و ویتامین‌هاست.



سلامت نیوز : کدو تنبل یکی از سبزیجات مهم با کالری اندک است (هر 100 گرم، 26 کالری دارد) که هیچ نوع چربی اشباع شده و کلسترول ندارد، اما سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، املاح و ویتامین‌هاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ کدو تنبل غنی از ویتامین C، A، E می‌باشد. منبع خوبی از ترکیبات فلاوونوئید پلی‌فنولیک مثل بتاکاروتن و آلفا کاروتن، کریپتوگزانتین، لوتئین، زئاگزانتین است. (کاروتن در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود). سرشار از ویتامین‌های B کمپلکس، مثل فولیت‌ها، نیاسین، ویتامین‌های B6، تیامین و اسیدپانتوتنیک است. حاوی املاح معدنی مثل مس، کلسیم، پتاسیم و فسفر می‌باشد. دانه‌های کدو تنبل، بهترین منبع تأمین فیبر و اسیدهای چرب اشباع نشده و مفید برای قلب هستند. کدو تنبل را به راحتی می‌توانید از سبزی فروشی‌ها تهیه کنید.

هنگام خرید توجه داشته باشید که کدو در دستانتان سنگین و توپُر به نظر برسد؛ همچنین پوستی سالم داشته باشد و چروک نباشد. بعد از بردن کدو تنبل آن را در یخچال نگهداری کنید. در این صورت هر بخش را می‌توانید تا چند روز نگه دارید. کدو تنبل را بعد از خرید خوب بشویید، از وسط دو نیم کرده و تخم‌های وسط آن را خارج کنید و هر بخش را به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم نمایید. کدو تنبل را می‌توان به شکل‌های مختلف تهیه و آماده سرو کرد؛ اما بهترین روش، بخار پز کردن آن است. در چین از برگ‌های کدو تنبل در سوپ‌ها و سالادها استفاده می‌کنند. در برخی کشورها از کدو تنبل در تهیه انواع کیک‌ها، پن‌کیک‌ها، شیرینی‌ها و ... استفاده می‌شود. ناگت کدو تنبل نیز در سوپ‌ها و خورش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### خواص ضدالتهابی

تخم‌های کدو تنبل، تأثیر زیادی در کاهش التهاب مفاصل دارند. در واقع اثر آن را با داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی و ایندومتاسین مقایسه می‌کنند؛ البته با یک تفاوت مهم که این تخم‌ها در مقایسه با ایندومتاسین هیچ نوع عوارض و مضراتی ندارند؛ یعنی باعث افزایش چربی‌های بد خون نمی‌شوند.

### پُر یاختگی پروستات خوش‌خیم

تخم‌های کدو تنبل برای درمان پُر یاختگی پروستات خوش‌خیم در مرحله 1 و 2 مورد استفاده قرار می‌گیرند. در مرحله 1 تکرر ادرار ایجاد می‌شود تا جایی که فرد در طول شب، چندین بار از خواب بیدار شده و به دستشویی می‌رود. در مرحله 2، عملکرد مثانه بسیار ضعیف می‌شود و ادرار به طور کامل دفع نمی‌شود. تخم‌های کدو تنبل برای بهبودی بیماری مثانه تحریک‌پذیر بسیار مناسب است.

همچنین از ایجاد سنگ مثانه در کودکان جلوگیری می‌کند. در بلغارستان، ترکیه و اکراین، مردها از گذشته‌ها عادت به مصرف تخم کدو تنبل دارند تا از بزرگ شدن پروستات جلوگیری کنند. تخم‌های کدو تنبل حاوی نوعی ماده شیمیایی به نام [#171؛ کیوکربیتاسین](#) می‌باشند که از تبدیل شدن تستوسترون به دی‌هیدروتستوسترون جلوگیری می‌کند. بدون دی‌هیدروتستوسترون، تولید سلول‌های پروستات دشوارتر و در نتیجه از بزرگ‌تر شدن پروستات جلوگیری می‌شود. گروهی از دانشمندان از این تخم‌ها برای کاهش اندازه پروستات استفاده می‌کنند.

### افسردگی

تخم‌های کدو تنبل حاوی ال - تربیتوفان هستند و این ماده داروی موثری برای درمان افسردگی است.

خوردن تخم‌های کدو تنبل از شایع‌ترین نوع سنگ کلیه به نام سنگ اگزالات کلسیم جلوگیری می‌کند. این تخم‌ها سطح ماده‌ای را که باعث شکل‌گیری سنگ در ادرار می‌شود، کاهش می‌دهند. خوردن روزانه 10 گرم تخم کدو تنبل از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری می‌کند.

### محافظت از استخوان‌ها

پوکی استخوان فقط در خانم‌های مسن بعد از دوران یائسگی ایجاد نمی‌شود، بلکه مردان مسن نیز در معرض آن هستند و باید از مواد حاوی روی استفاده کنند. حدود 30 درصد از شکستگی‌های استخوانی مربوط به مردان است و از هر هشت مرد بالای 50 سال، یک نفر به پوکی استخوان دچار می‌شود.

### سایر خواص

همه ما به دنبال یک رژیم غذایی مناسب هستیم که هم سرشار از فیبر بوده و هم محتویات کالری اندک داشته باشد. چنین رژیم غذایی از ایجاد یبوست و چاقی هم جلوگیری خواهد کرد. کدو تنبل این ویژگی را دارد. همچنین سرشار از ویتامین A و C و آمینواسید فراوان است که از راه‌های مختلف به افزایش سلامت بدن کمک می‌کنند. مثلاً آلانین به تولید پروتئین کمک می‌کند؛ آرژنین باعث رشد ماهیچه‌ها و بهبود عضلات می‌شود؛ اسید آسپارتیک تأثیر زیادی در از بین بردن آمونیم دارد؛ هیستیدین نوعی محرک است؛ ایزولوسین برای رشد منظم بدن ضروری است و لیزین هم در فرآیند رشد موثر است و هم به شکل‌گیری هورمون‌ها و آنتی‌بادی‌ها کمک می‌کند.

کدو تنبل در فرهنگ چین، سمبل شکوفایی و رونق اقتصادی و موفقیت است. این سبزی میوه‌ای، نخستین بار در هند کشف شد و در حال حاضر در تمام دنیا طرفداران بسیاری دارد. از کدو تنبل هم در کنار سایر سبزیجات استفاده می‌شود و هم به تنهایی به صورت پخته‌شده مورد استفاده قرار می‌گیرد.