

**کدو حلوايي؛ ضد تب، ضد التهاب، ضد ديابت**

پاييز و زمستان که از راه می‌رسند، مصرف خوراکی‌های خاص این فصل‌های سرد سال مانند کدو حلوايي هم بیشتر می‌شود. کدو حلوايي جزو گیاهانی با طبع سرد و دارای املاح و ویتامین‌هایی مانند سدیم، پتاسیم، فیبر، قند، پروتئین، کلسیم، آهن، ویتامین D، ویتامین A و ویتامین B12 است...



**سلامت نیوز: پاییز و زمستان که از راه می‌رسند، مصرف خوراکی‌های خاص این فصل‌های سرد سال مانند کدو حلوايي هم بیشتر می‌شود. کدو حلوايي جزو گیاهانی با طبع سرد و دارای املاح و ویتامین‌هایی مانند سدیم، پتاسیم، فیبر، قند، پروتئین، کلسیم، آهن، ویتامین D، ویتامین A و ویتامین B12 است...**

تا به حال، خواص متعددی برای کدو حلوايي از نظر علمی به اثبات رسیده که در ادامه به مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم. محققان متوجه شده‌اند مصرف کدو حلوايي می‌تواند تا حدی باعث کاهش قند خون شود. این سبزی، دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی هم است و تا حدی می‌تواند تب را هم کاهش دهد. از دیگر خواص کدو حلوايي یا همان کدو زرد، خلط‌آور و مدر بودن آن است. این گیاه به اندازه کمی هم می‌تواند مانند سیر باعث رقیق شدن خون شود. در طب سنتی و منابع علمی آمده روغن دانه برخی انواع کدو تنبل‌ها هم برای کاهش تورم پروستات موثر است. معمولا از روغن نوع خاصی از کدو حلوايي که مصرف آن باعث کاهش تورم پروستات می‌شود، کپسول‌های نرم یا داروهایی با اشکال دیگر در صنعت تهیه و به صورت دارو روانه بازار می‌کنند. غیر از این داروی تهیه‌شده از روغن دانه کدو، سایر خواص آن از طریق مصرف خوراکی این گیاه به بدن می‌رسد.

خوشبختانه تاکنون هیچ‌گونه سمیتی برای کدو حلوايي گزارش نشده است و تمام افراد در گروه‌های سنی و جنسی مختلف می‌توانند به صورت متعادل از این گیاه پرخاشیت استفاده کنند. برخی افراد عادت دارند کدو حلوايي پخته‌شده را با مقداری شهد شیرین که معمولا ترکیبی از آب، شکر و گلاب یا هل است، مصرف کنند. به طور کلی، میزان شیرینی برخی از کدو حلوايي‌ها از انواع دیگرشان کمتر است و خوردن کدوهای کم‌شیرین هم چندان باب طبع مردم نیست. به همین دلیل هم افزودن کمی شهد شیرین به کدو حلوايي‌های کم‌شیرین، اشکالی ندارد. البته حواستان باشد که این شهدهای شیرین، حاوی کالری هستند و افراد مبتلا به اضافه‌وزن، چاقی، بیماران دیابتی و آنهایی که مشکلات متابولیک دارند باید در خوردن کدو حلوايي آغشته به شهد احتیاط کنند. در نهایت اینکه کدو حلوايي، دارای املاح، ویتامین‌ها، آب و فیبر است و از این رو مصرف آن در فصل‌هایی که به‌وفور در بازار وجود دارد، به تمام افراد توصیه می‌شود.

منبع: هفته نامه سلامت