

**زیاد سرما می‌خورید؟ تخمه کدو بخورید!**

تخمه کدو یکی از انواع دانه‌هاست که تنوع زیادی دارد. حدود 5 نوع تخمه کدو داریم که ارزش تغذیه‌ای تمام آنها تقریباً با هم برابر است.



سلامت نیوز: تخمه کدو یکی از انواع دانه‌هاست که تنوع زیادی دارد. حدود 5 نوع تخمه کدو داریم که ارزش تغذیه‌ای تمام آنها تقریباً با هم برابر است. باارزش‌ترین نوع تخمه کدو، تخمه کدو تنبل یا همان کدو حلوائی است که کمی پهن‌تر از سایر تخمه‌های کدو هم است. هر 64 گرم (یک فنجان) تخمه کدو، 285 کیلوکالری انرژی، 12 گرم چربی، 3/2 گرم چربی اشباع،..

6 گرم چربی چندزنجیره‌ای غیراشباع، 9/3 گرم چربی تک‌زنجیره‌ای غیراشباع، 12 میلی‌گرم سدیم، 588 میلی‌گرم پتاسیم، 12 گرم فیبر غذایی، 5/21 درصد مس، 17 درصد روی، 12 گرم پروتئین، 3 درصد کلسیم، 11 درصد آهن و 42 درصد منیزیم دارد.

تخمه کدو تنبل که مغذی‌ترین نوع تخمه کدوست، بومی آمریکای شمالی است و طرفداران زیادی در سراسر دنیا دارد. در «صنایع غذایی» این هفته به بررسی ارزش تغذیه‌ای این دانه پرداخته‌ایم.