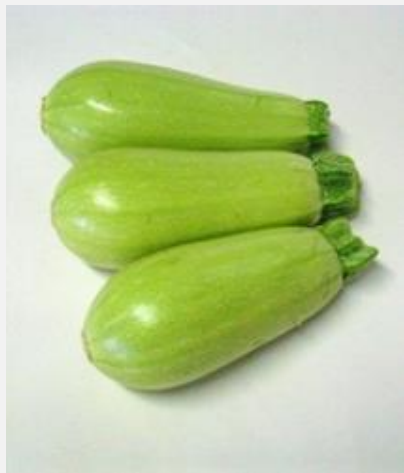


### حفاظت از چشم‌ها با مصرف کدو سبز



یک متخصص تغذیه گفت: مقدار بالای ویتامین C و لوتئین موجود در کدو سبز به دید بهتر چشم‌ها کمک و سلامت چشم‌ها را بهتر حفظ می‌کند.

همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: مقدار بالای ویتامین C و لوتئین موجود در کدو سبز به دید بهتر چشم‌ها کمک و سلامت چشم‌ها را بهتر حفظ می‌کند.

زهره راغبی در گفت‌وگو با ایسنا گفت: کدو سبز از نظر تغذیه‌ای دارای ارزش زیادی است و به عنوان یک منبع خوب ویتامین C و ویتامین A به دلیل داشتن سطوح بالای کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن، منیزیم، پتاسیم، مس، فیبر، فسفر و ... شناخته می‌شود.

وی با بیان اینکه کدو سبز یکی از بهترین منابع غذایی منگنز است، گفت: این گیاه مقدار قابل توجهی از ویتامین B1 و B6 مورد نیاز بدن را نیز تامین می‌کند.

متخصص تغذیه افزود: از دیگر مواد مغذی موجود در کدو سبز می‌توان به پروتئین، روی، کلسیم، آهن، نیاسین، تربیتوفان اشاره کرد.

راغبی اظهارکرد: دریافت منظم این سبزی موجب کاهش سطوح بالای هموسیستئین خون می‌شود و سطوح بالای هموسیستئین منجر به حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود.

وی افزود: مقدار بالای ویتامین C و لوتئین موجود در کدو سبز به دید بهتر چشم‌ها کمک می‌کند و سلامت چشم‌ها را بهتر حفظ می‌کند.

این متخصص تغذیه گفت: فولات، پتاسیم و ویتامین A با هم در راستای حفظ و بهبود سلامت عمومی مشارکت می‌کنند.

راغبی تصریح کرد: تحقیقات اخیر نشان داده که عصاره کدو سبز به تخفیف علائم بزرگی خوش خیم پروستات کمک می‌کند و بزرگی خوش خیم پروستات منجر به مشکلاتی در عملکرد دستگاه ادراری و جنسی می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: فیتونوترینت‌های موجود در کدو سبز عامل این تسکین هستند و مس موجود در این سبزی به کاهش علائم دردناک آرتریت روماتوئید کمک می‌کند.