



ارزش غذایی کدو در طب سنتی

افراد سردمزاج می‌توانند برای بهره بردن از خاصیت کدو، انواع پخته آن را در ماست رنده کنند و کمی خردل، سیر، نمک و نعناع به این ترکیب اضافه و مصرف کنند.

همشهری آنلاین: افراد سردمزاج می‌توانند برای بهره بردن از خاصیت کدو، انواع پخته آن را در ماست رنده کنند و کمی خردل، سیر، نمک و نعناع به این ترکیب اضافه و مصرف کنند.

در طب سنتی، اعتقاد بر این است که کدو سبز مانند سایر کدوها، طبع سرد و تری دارد و به همین دلیل زیره، نعناع، نمک، روغن زیتون، فلفل، خردل و آبغوره، جزو مصلحات این صیفی آبدار و کم‌کالری محسوب می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین خواص کدو سبز، ملین و مدر بودن آن است. از این رو مصرف آن به صورت خام یا بخارپز به افراد مبتلا به یبوست توصیه می‌شود.

کدو سبز، آب فراوانی دارد و برای رفع تشنگی و باز کردن انسداد عروق هم می‌تواند مفید باشد.

متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند افرادی که مزاج گرم دارند، آن را با آبغوره یا سرکه و افرادی که مزاج سرد دارند، آن را با زیره سیاه و ادویه‌های گرم میل کنند.

پوست کدو سبز می‌تواند در کاهش قند و تنظیم چربی خون موثر باشد، به همین دلیل قرار دادن آن در رژیم غذایی روزانه‌ی افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود.

ترشی کدو سبزترشی کدو سبز

این روزها که فصل ترشی انداختن است، می‌توانید از کدو سبز هم برای تهیه ترشی‌های خانگی استفاده کنید زیرا مصرف ترشی کدو سبز می‌تواند باعث هضم بهتر غذا شود.

کدوی سبز بخارپز یا پخته با ماش و نخود و روغن بادام، برای رطوبت بخشیدن به بدن و تسکین حرارت کبد بسیار مفید است. اما افراط در مصرف کدو نیز توصیه نمی‌شود.

زیاده‌روی در مصرف کدو به افرادی با مزاج‌های سرد توصیه نمی‌شود زیرا می‌تواند باعث تولید بلغم و سودا در بدن آن‌ها شود و عوارضی مانند نفخ، قولنج و بی‌اشتهایی داشته باشد.

افراد سردمزاج می‌توانند برای بهره بردن از خاصیت کدو، انواع پخته آن را در ماست رنده کنند و کمی خردل، سیر، نمک و نعناع به این ترکیب اضافه و مصرف کنند.

منبع: سلامتیران - دکتر غلامرضا کردافشاری، متخصص طب سنتی