

تنبل اما پُرخاصیت!

کدو حلوائی یا همان کدو تنبل یک خوردنی کم‌کالری و در عین حال سرشار از انواع ویتامین‌ها و بتاکاروتن است.



همشهری آن‌لاین: کدو حلوائی یا همان کدو تنبل یک خوردنی کم‌کالری و در عین حال سرشار از انواع ویتامین‌ها و بتاکاروتن است.

به گزارش ایسنا، کدو حلوائی طعم شیرین و بافت نرم و لطیفی دارد و بسیار کم‌کالری است به طوری که در هر 100 گرم از آن تنها 20 کالری وجود دارد. کدو تنبل غنی از ویتامین‌های E، C، A و همچنین منبع خوبی از ترکیبات فلاونوئید پلی‌فنولیک مثل بتاکاروتن و آلفا کاروتن و لوتئین است. کاروتن در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. کدو تنبل همچنین سرشار از ویتامین‌های B کمپلکس، مثل فولیت‌ها، نیاسین، ویتامین‌های B6، تیامین و اسیدپانتوتنیک و نیز املاح ضروری شامل مس، کلسیم، پتاسیم و فسفر است. تخم کدو نیز منبع مرغوب تامین فیبر و اسیدهای چرب اشباع‌نشده و مفید برای قلب هستند. این نوع کدو ضمن اینکه به دلیل برخورداری از فیبر و فولات به بیماران قلبی و همچنین زنان باردار توصیه می‌شود، خاصیت ضدسرطانی نیز دارد.

به گزارش سایت اینترنتی «نوتربیشن»، این خوردنی خوشمزه و مقوی برای مقابله با پیر چشمی هم مفید است. لوتئین و زگزانتین رنگدانه‌های کاروتنوئیدی هستند که نقش مهمی در حفظ سلامت چشم‌ها دارند. آنها نقش یک فیلتر را در مقابل اشعه‌های خورشیدی ایفا کرده و مانع از آسیب رسیدن به شبکیه چشم می‌شوند.

این نوع کدو همچنین در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار موثر است. اگر به دنبال تقویت سیستم ایمنی بدن خود هستید توصیه می‌کنیم این خوردنی به ویژه تخم کدو را در فهرست غذایی خود بگنجانید. تخم کدو حلوائی با توجه به میزان بالای عنصر «روی» که در آن موجود است باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. کدو همچنین به دلیل داشتن مقادیر قابل توجهی از پروتئین و منیزیم برای تنظیم کارکردهای عضلانی و عصبی مفید است و علاوه بر این مصرف آن برای تنظیم فشار و قندخون توصیه می‌شود.

این روزها پزشکان توصیه می‌کنند که برای پیشگیری از عارضه پوکی استخوان باید از سنین پایین‌تر مصرف مواد مغذی و انواع ویتامین‌ها و همچنین املاحی چون کلسیم، فسفر و آهن را در رژیم غذایی روزانه قرار داد. همچنین یکی از این عناصر مهم در پیشگیری از پوکی استخوان، روی است که در حفظ سلامت استخوان‌ها نقش مهمی دارد و در کدو تنبل به میزان زیاد یافت می‌شود.

همچنین کدو به علت داشتن آنتی‌اکسیدان از تخریب دیواره عروق که در اثر تجمع LDL (کلسترول بد) رخ می‌دهد، جلوگیری می‌کند و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. کدو حلوائی برای رفع سردرد، درمان بی‌خوابی و خستگی مفید است. کدو تنبل به علت دارا بودن مقدار قابل توجهی ویتامین C در پیشگیری از سرماخوردگی نیز موثر است.

شاید پس از مطلع شدن از این همه خاصیت، دیگر راضی نشوید از این پس این خوردنی را "کدو تنبل" بنامید!