

کدو حلوایی، موثر در درمان افسردگی

معاون اجرایی مرکز تحقیقات سلامت و فرآورده‌های طبیعی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: کدو حلوایی گیاهی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و بتاکاروتن است که خاصیت ضد افسردگی دارد.



سلامت نیوز: معاون اجرایی مرکز تحقیقات سلامت و فرآورده‌های طبیعی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: کدو حلوایی گیاهی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و بتاکاروتن است که خاصیت ضد افسردگی دارد.

پیمان آل شیخ در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: این گیاه در درمان سرماخوردگی، آنفلوانزا، پیشگیری از ابتلا به سرطان پروستات و آب مروارید موثر است.

وی ادامه داد: این گیاه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا موثر است و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کم می‌کند.

آل شیخ افزود: کدو حلوایی روی عملکرد مثانه اثرات مفید دارد و از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: هنگام خرید توجه داشته باشید که کدو در دستانتان سنگین و توپر به نظر برسد، همچنین پوستی سالم داشته باشد و چروک نباشد. کدو حلوایی را می‌توان به شکل‌های مختلف تهیه و آماده سرو کرد اما بهترین روش، بخارپز کردن آن است.