

## تخمه کدو سرشار از ویتامین

اگر این بار کدو حلوائی خریدید، حواستان باشد که تخم های کدو را دور نریزید. پزشکان هلندی معتقدند که تخم کدو از سرطان پروستات و مثانه جلوگیری می کند.



اگر این بار کدو حلوائی خریدید، حواستان باشد که تخم های کدو را دور نریزید. پزشکان هلندی معتقدند که تخم کدو از سرطان پروستات و مثانه جلوگیری می کند. کدو مقدار زیادی ویتامین E و A دارد و به همین دلیل ضدسرطان به خصوص سرطان های پروستات و مثانه محسوب می شود.

در واقع ویتامین های E و A آنتی اکسیدان هستند و جلوی عمل رادیکال های آزاد را می گیرند. به همین دلیل محققان علم تغذیه معتقدند که ویتامین های E و A جزء ویتامین های پیشگیری کننده از سرطان پروستات و مثانه هستند.

علاوه بر این تخم کدو حلوائی به کسانی که دچار بزرگی پروستات هستند و مشکل ادرار کردن دارند، کمک می کند که مشکلشان حل شود اما این تنها خاصیت تخم های کدو حلوائی نیست.

تخم کدو سرشار از پتاسیم، کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و سلنیوم است و هرکدام از این ترکیبات نقش اساسی در جلوگیری از بیماری های قلبی و عروقی، کاهش فشار خون بالا، بیماری های عفونی روده ای و عفونت های مثانه دارند.

همچنین اسیدهای چرب اشباع نشده تخم کدو حلولیی در بدن انسان به پروستاگلاندین ها و سپس به هورمون ترمبوکزان تبدیل می شود. این هورمون از یک طرف باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) شده و از طرف دیگر از رسوب چربی در سرخرگ ها و ایجاد پلاکت جلوگیری می کند.