

## خواص شگفت انگیز کدو تنبل

یک متخصص صنایع غذایی گفت: ویتامین‌های و ترکیبات موجود در کدو تنبل از بروز بسیاری بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.



یک متخصص صنایع غذایی گفت: ویتامین‌های و ترکیبات موجود در کدو تنبل از بروز بسیاری بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

محمدحسین عزیزی با اشاره به اثرات مثبتی که کدو تنبل در سبذ غذایی افراد می‌تواند داشته باشد، گفت: کدو تنبل به دلیل دارا بودن مقدار زیادی بتاکاروتن و فیبر از نظر غذایی اهمیت زیادی دارد.

وی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران افزود: بتاکاروتن موجود در کدو تنبل می‌تواند تبدیل به ویتامین A شود علاوه بر این کدو تنبل دارای انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های گروه B مانند B1 و B6 و B12 است و همچنین ویتامین‌هایی نظیر ویتامین C و K نیز در کدو تنبل موجود است.

رئیس انجمن صنایع غذایی ادامه داد: کدو تنبل به دلیل داشتن ترکیبات رنگی می‌تواند از بروز بسیاری بیماری‌ها مثل بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون و دیابت و سرطان پیشگیری کند.

این متخصص صنایع غذایی در پایان خاطر نشان کرد: مصرف کدو تنبل در همه وعده‌های غذایی نهار و شام توصیه می‌شود، چرا که به دلیل موارد ذکر شده به خصوص وجود بتاکاروتن و فیبر زیادی که در کدو تنبل است، می‌تواند به سلامتی افراد کمک کند.