

از خوردن تخمه کدو غافل نشوید

تخمه کدو تنبل دانه ای خوراکی است که در برخی موارد به صورت بو داده و اغلب به عنوان میان وعده مصرف می شود



تخمه کدو تنبل دانه ای خوراکی است که در برخی موارد به صورت بو داده و اغلب به عنوان میان وعده مصرف می شود .

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقنا زندگی؛ مرکز علمی MNT بخشی از مجموعه مقالاتی در مورد فواید برخی غذاها و خوراکی ها برای سلامتی است. در این مرکز مقاله ای با عنوان تجزیه مزایای تغذیه ای تخمه کدو تنبل و نگرشی عمیق و اساسی به خواص و ویژگی های این ماده خوراکی منتشر شده است. همچنین در مورد چگونگی افزودن تخمه کدو تنبل به رژیم غذایی و یا داشتن هرگونه خطرات از مصرف آن برای سلامتی ذکر شده است .

تجزیه تغذیه ای تخمه کدو تنبل

بر طبق پایگاه غذاهای ملی وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA)؛ حدود دو قاشق غذاخوری تخمه پوست کنده کدو تنبل 125 گرم کالری ؛ 15 گرم کربوهیدرات ؛ 5 گرم فیبر ؛ 5 گرم پروتئین و همچنین 5 درصد از نیاز روزانه بدن به آهن را تامین می کند. این ماده خوراکی بدون قند و منبعی غنی از منیزیم، روی، مس و سلنیوم است .

خواص و فواید مصرف تخمه کدو تنبل برای سلامتی

استفاده و مصرف میوه ها و سبزیجات از همه نوع به مدت طولانی با کاهش خطر بسیاری از بیماری های مربوط به شیوه زندگی همراه است . بسیاری از مطالعات نشان داده اند که افزایش مصرف غذاهای گیاهی مانند تخمه کدو تنبل خطر ابتلا به چاقی، دیابت، بیماری های قلبی و مرگ و میر زودرس را کاهش می دهند . در عین حال که باعث افزایش سلامتی و شادابی پوست و مو ، افزایش انرژی و کاهش کلی وزن و چربی ها می شود .

تخمه کدو تنبل منبعی سرشار از منیزیم

تخمه کدو تنبل حاوی منیزیم فوق العاده بالایی است . دو قاشق غذاخوری از تخمه کدو حاوی 74 میلی گرم منیزیم، در حدود 1/4 از رژیم غذایی پیشنهادی روزانه است . منیزیم نقش بسیار مهمی در بیش از 300 واکنش آنزیمی در بدن، از جمله سوخت و ساز مواد غذایی در بدن و ترکیب اسیدهای چرب و پروتئین ایفا می کند. نقش منیزیم در انتقال های عصبی-عضلانی و فعالیت و عدم فعالیت عضلات حائز اهمیت است . کمبود منیزیم که به ویژه در افراد مسن رایج است موجب مقاومت در برابر انسولین، سندرم متابولیک، بیماری عروق کرونر قلبی و پوکی استخوان می شود .

منیزیم برای استحکام استخوان ها مهم است. مصرف بالای منیزیم با تراکم استخوان همراه است و بیان شده است که برای کاهش خطر پوکی استخوان در زنان یائسه نیز موثر می باشد . در ازای مصرف هر 100 میلی گرم منیزیم، خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را تا حدود 15 درصد کاهش می یابد .

تخمه کدو تنبل مفید برای کبد و قلب

تخمه کدو تنبل سرشار از امگا 3 ؛ امگا 6 ؛، آنتی اکسیدان ها و فیبر است . این ترکیب دارای مزایای فراوانی برای قلب و کبد می باشد . فیبر موجود در تخمه کدو تنبل کمک می کند تا مقدار کلسترول در خون کاهش یابد . همچنین باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود . در حالی که تحقیقات تا به امروز نشان داده اند که امگا 3 می تواند خطر بروز ترومبوز و آرپتمی، که منجر به حمله قلبی، سکته ناگهانی و خطر مرگ ناشی از آن را کاهش دهد و باعث کاهش فشار خون نیز شود .

تخمه کدو تنبل و پیشگیری از بی خوابی

تخمه کدو تنبل منبعی غنی از تریپتوفان، یک اسید آمینه ست که برای درمان بی خوابی مزمن بسیار موثر می باشد . یک مطالعه که در خصوص مسایل مربوط به اعصاب منتشر شده است نشان می دهد که مصرف تریپتوفان در تخمه کدو در کنار منبع کربوهیدرات خاصیت دارویی برای درمان بی خوابی خواهد داشت .بنابراین توصیه می شود که قبل از خواب چند دانه تخمه کدو تنبل مصرف شود .

منبع: سایت News Today Medical