اگر سرتان همیشه توی گوشی است، خوردن این سبزی را فراموش نکنید!

21 بهمن 1402

"کدو سبز" به دلیل ارزش غذایی بسیار بالا و خواص مختلف به عنوان یک سبزی درمانی برای بسیاری از بیماری ها مخصوصا پیشگیری از تنبلی چشم به شمار می‌آید.

کدو سبز، از لحاظ علم گیاه شناسی، در بخش میوه‌ها جای دارد، ولی از نظر آشپزی و خورد و خوراک در بخش سبزیجات قرار دارد. این خوراکی دارای ارزش غذایی بالایی است و حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی فراوانی است که در پایین آوردن چربی خون و لاغری نیز مفید می‌باشد.

مواد مغذی در کدو

کدو سبز از نظر تغذیه‌ای به عنوان یک منبع خوب ویتامین C ویتامین A. (به دلیل داشتن سطوح بالای کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن)، منیزیم، پتاسیم، مس، فیبر، فولات، فسفر و ریبوفلاوین شناخته می‌شود.

اگر زیاد با موبایل کار می‌کنید و سرتان توی گوشی است، حتما کدو سبز بخورید.

خوردن کدو سبز بخاطر بتاکارتن آن از آسیب به چشم جلوگیری می‌کند

کدو سبز همچنین یکی از بهترین منابع غذایی منگنز نیز می‌باشد.

این گیاه مقدار قابل توجهی از ویتامین B۱ و B۶ مورد نیاز بدن را نیز تأمین می‌کند.

از دیگر مواد مغذی موجود در کدو سبز می‌توان به پروتئین، روی، کلسیم، آهن، نیاسین، تریپتوفان، ویتامین K. و... اشاره کرد.

فواید کدو سبز در جلوگیری از بیماری‌ها

کدو سبز یکی از بهترین غذاهایی است که به پیشگیری از بیماری اسکوربوت، کبودی و... که در نتیجه‌ی کمبود ویتامین C. به وجود می‌آید کمک می‌کند.

از خطر ابتلا به ام اس و سرطان کولون (روده بزرگ) محافظت می‌کند.

حاوی عناصر ضد سرطانی

به پیشگیری از آترواسکلروزیس (گرفتگی عروق) و بیماری‌های قلبی در دیابتی‌ها کمک می‌کند و همچنین خطر حمله‌ی قلبی و سکته‌ی مغزی را به وسیله‌ی کاهش فشار خون بالا، کاهش می‌دهد.

کدو سبز از اکسیداسیون کلسترول که یکی از دلایل اصلی تجمع کلسترول در دیواره‌ی رگ‌های خونی می‌باشد جلوگیری می‌کند.