

کدو سبز، سبزی تقویت کننده مغز و نخاع

7 مرداد 1403

برخلاف باور عامه مردم که کدو خورشی را سبزی بی خاصیتی می دانند اما جالب است بدانید که از دیدگاه طب سنتی، این سبزی تقویت کننده مغز و سیستم عصبی است.

کدو خورشی یا همان کدو سبز، مزاج سرد و تری دارد و تامین کننده رطوبت بدن است و چون مزاج کدو مناسب با مزاج مغز و نخاع است باعث تقویت آن ها می شود و مصرف آن در بیماری آلزایمر که چروکیدگی مغز اتفاق می افتد، با حفظ رطوبت مناسب، می تواند مفید باشد و به طراوت و شادابی فرد کمک کند و از بی خوابی ناشی از خشکی مغز بکاهد.

بهترین نوع کدو سبز

بهترین کدوی خورشتی، باید سفید، شیرین، نازک و اندازه متوسطی داشته باشد. این سبزی غذایی کمی دارد و اشتها را کم می کند و هر میزان که فرد از آن بخورد چاق نمی شود و در نتیجه برای کاهش وزن موثر است. چون کدو، طبع سردی دارد، برای گرم مزاجان مفید است. مصرف این سبزی برای دوره جوانی و در فصول گرم و در مناطق گرمسیر بسیار توصیه می شود و سرد مزاجان بهتر است کدو سبز را همراه با خردل، فلفل یا نعناع که طبع گرمی دارند بخورند. البته اگر کدو شیرین باشد مزاجش رو به گرمی می رود.

کدو ادرار را زیاد می کند و افرادی که به علت مصرف زیاد مواد سرخ شده و غذاهای آماده، دچار سوزش ادرار می شوند توصیه می شود که از کدو و آب آن بیشتر استفاده کنند و کدو را به صورت آبپز یا خام مصرف کنند. ضمن اینکه این سبزی، نرم کننده شکم است و به پاکسازی دستگاه گوارش کمک می کند.

موارد درمانی با آب کدو سبز

در موارد التهاب حنجره که ته گلو قرمز و ملتهب می شود توصیه به غرغره با آب کدو می شود و مصرف جرعه جرعه آن در طول روز برای نرمی گلو مفید است. در موارد تب نیز بهتر است به محلول پاشویه و بدنشویه آب کدو اضافه کنید. می توانید آب کدو را روی سر و صورت افرادی که در هوای گرم قرار می گیرند یا افراد یائسه ای که دچار گرگرفتگی می شوند استفاده کنید. همچنین پارچه آغشته با آب کدو را اگر بر روی صورت بگذارید جای جوش موضعی را از بین می برد و برای رفع بعضی از گوش دردها که ناشی از خشکی مزاج باشد مفید است و جهت رفع قرمزی و التهاب چشم نیز می توان کدو را برش زده و چشم را بسته و آن را پشت پلک چشم قرار دهید.