

# کدو سبز، یک خوردنی مفید برای کاهش نفخ

29 مرداد 1404

احساس نفخ و یبوست، عارضه گوارشی آزاردهنده‌ای است که در موارد شدید حتی می‌تواند زندگی فرد را مختل کند.

اگر احساس می‌کنید کمی دچار یبوست شده‌اید، یک خوردنی کم‌کالری خاص وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند نفخ را برطرف کنید: کدو سبز.

«جوی باوئر»، کارشناس تغذیه و سبک زندگی شبکه «ان‌بی‌سی» می‌گوید: کدو سبز از این نظر، برنده است چون چند معیار را یک‌جا دارد.

او در یکی از بخش‌های اخیر برنامه «تودی» (TODAY Show) درباره این نوع کدوی محبوب تابستانی گفت: این صیفی، به طور طبیعی کم‌کالری است و سرشار از آب است که همین به‌تنهایی به دفع نفخ اضافی کمک می‌کند.

بر اساس اعلام کلینیک مایو، زمانی که با یبوست دست‌وپنجه نرم می‌کنید، مهم است مطمئن شوید رژیم غذایی شما سرشار از فیبر است و آب زیادی می‌نوشید.

باوئر گفت: هرچند به جز کدو سبز، سبزیجات محبوبی مانند ذرت و قارچ نیز وجود دارند که آبرسانند و منابع خوبی از فیبر به شمار می‌روند اما احتمال اینکه این ماده غذایی، معده‌های حساسی را که به بیماری‌های دستگاه گوارش مانند سندرم روده تحریک‌پذیر مبتلا هستند، آزار دهد از همه کمتر است.

دلیلش این است که کدو سبز مقدار کمی کربوهیدرات تخمیرپذیر دارد؛ نوعی کربوهیدرات که وقتی در روده تجزیه می‌شود، اغلب گاز تولید می‌کند.

او گفت: بنابراین، کدو سبز قرار نیست هیچ دردسر گوارشی ایجاد کند. در واقع، وقتی احساس نفخ دارید، این بهترین دوست شکم شماست.

به گزارش ایندپندنت، بر اساس گزارش وبسایت هلث‌لاین (Healthline) تنها یک کدو سبز متوسط، حدود یک فنجان، تقریباً دو گرم فیبر دارد.

دیگر متخصصان تغذیه به این رسانه گفتند: اما کدو سبز تنها کدوی تابستانی با ویژگی‌های چشمگیر برای بهبود سلامت روده نیست. خویشاوند آن، یعنی کدوی زرد تابستانی نیز حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مهمی است همچون ویتامین ث و پتاسیم که بدن شما برای داشتن آب کافی و عملکرد مناسب به آن‌ها نیاز دارد.