

# کدو سبز مفید در طول بارداری

11 مرداد 1401

کدو سبز یکی از سبزی‌های فصل تابستان با ارزش غذایی بسیار و دارای خواص ضد پیری بوده و درمان بسیاری از بیماری‌هاست.

کدو سبز از لحاظ علم گیاه‌شناسی، در بخش میوه‌ها جای دارد، ولی از نظر آشپزی و خورد و خوراک در بخش سبزی‌ها قرار گرفته است.

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 است.

## مناسب برای کاهش وزن

کدو سبز یک میوه کم نشاسته است. یعنی کربوهیدرات کم و فیبر بالایی دارد. بدن را سیر نگاه می‌دارد و مانع زیاد خوردن می‌شود.

## بهبود سلامت قلب

مصرف کدو سبز با کلسترول، سدیم و چربی پایین به حفظ تعادل کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند که حفظ تعادل آنها، برای سلامت قلب ضروری است.

## بهبود سلامت چشم‌ها

این میوه، سرشار از لوتئین و زئازانتین است، که آنتی اکسیدان‌هایی هستند، که از ایجاد لکه‌های زرد مربوط به پیری جلوگیری می‌کنند. همچنین، منبع خوبی از ویتامین A نیز است که سلامت چشم را افزایش می‌دهد.

## کمک به کنترل دیابت

غذاها و میوه‌های غیرنشاسته‌ای مانند کدوسبز، بدن را سیر نگاه می‌دارند و به درمان دیابت کمک می‌کنند. همچنین، فیبر رژیمی که در کدو سبز فراوان است، جذب گلوکز را به تاخیر می‌اندازد و به بیماران [دیابت](#) نوع ۲ کمک می‌کند.

## کمک به کاهش کلسترول

کدو سبز یکی از غذاهای بدون کلسترول است، که می‌توانید آن را در رژیم غذایی کاهش کلسترول بگنجانید. فیبر حل شدنی نیز، با جذب کلسترول تداخل دارد، که به پایین آوردن کلسترول بد خون کمک می‌کند.

## کمک به درمان آسم

مقدار بالای ویتامین C در کدو سبز و همچنین خاصیت ضدالتهابی آن در درمان آسم، نقش موثری دارد. **محافظة در برابر سرطان روده بزرگ**

فیبر موجود در کدو سبز، برای درمان سرطان روده بزرگ مفید است. این خوراکی آب اضافی را در روده بزرگ جذب، رطوبت مدفوع را حفظ و به خروج آسان آن از بدن کمک می‌کند.

## کاهش فشار خون

کدو سبز با پتاسیم سرشار یکی از غذاهای مهم برای مبارزه با فشار خون است. پتاسیم موجود در کدو سبز، حتی از موز هم بیشتر است.

## کند شدن فرایند پیری

کدو سبز منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌های لوتئین و زئاگزانتین با خواص ضد پیری بسیار قوی هستند که از سلول‌های بدن و پوست، در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. زیرا رادیکال‌های آزاد باعث پیری زودرس می‌شوند. همچنین، این دو آنتی اکسیدان، پوست را شفاف کرده و سلامت آن را افزایش می‌دهد.

## تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها

سبزی‌ها و میوه‌های سبز، مانند کدو سبز، استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها را افزایش می‌دهد؛ سلول‌های خون را نیز تقوی می‌کنند. کدو سبز حاوی **ویتامین K** است که سبب تقویت استخوان‌ها می‌شود.

## کمک به عملکرد تیروئید

کدو سرشار از منیزیم است، ماده معدنی که عملکرد غده تیروئید را افزایش می‌دهد.

## کدو سبز مفید در طول بارداری

در ۹ ماه بارداری، مصرف کدو سبز، ویتامین‌های B کمپلکس را برای بدن تامین می‌کند که باعث حفظ سطح انرژی و خلق و خو می‌شود.

## کمک به جلوگیری از نقرس

مصرف ویتامین C خطر ابتلا به نقرس را در مردان کاهش می‌دهد؛ که به دلیل پایین آوردن سطح اسید اوریک سرم از طریق فرایندی به نام اثر اوریکوسوریک دارد. این ویتامین، فقط از نقرس جلوگیری نمی‌کند، بلکه از بیماری‌های دیگر مربوط به اوره نیز جلوگیری می‌کند.

## افزایش سلامت پروستات

فیتونوترینت‌های موجود در کدوسبز برای **سلامت پروستات** بسیار مفید است. همچنین، کدو سبز سرشار از بتاکاروتن و ویتامین C است، که در درمان سرطان پروستات تاثیر بسزایی دارند.

## کمک به کلژن سازی

کدو سبز حاوی ریبوفلاوین است که کمبود آن بر رشد کلژن تاثیر می‌گذارد. همچنین کدو سبز برای پوست نیز بسیار مفید است که مقدار بالای آب در آن سلامت پوست را افزایش می‌دهد.

## مصرف کدوسبز برای بهبود عملکرد مغز و حافظه

کدو سبز سرشار از فولات و برای سلامت مغز عالی است. فولات، به تولید DNA و RNA که ماده اصلی ژنتیک بدن هستند، کمک می‌کند. این ماده مغذی، علاوه بر افزایش سلامت ذهنی، سلامت عاطفی را نیز افزایش می‌دهد.

## افزایش رشد مو

کدو سبز به دلیل سرشار بودن از روی، رشد مو را افزایش می‌دهد. ویتامین C موجود در آن، موی خشک و موخوره را درمان کند؛ و تارهای مو را قوی و انعطاف پذیرتر می‌کند. کمبود ویتامین C می‌تواند باعث بزرگ شدن فولیکول‌های مو و در نتیجه باعث توقف رشد مو شود.

## افزایش ایمنی بدن

ویتامین C موجود در کدو سبز، شکل فعالی از اسیداسکوربیک است که سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

## چه کسانی بهتر است کدو سبز نخورند؟

کدو زود هضم است، اما خوردن آن برای کسانی که طبع سرد داشته یا در مناطق سرد زندگی می‌کنند خوب نیست، زیرا ایجاد نفخ، سنگینی و درد معده می‌کند.

این افراد باید کدوسبز را با ادویه‌های گرم مانند خردل، سیر، فلفل و نعناع میل کنند.  
کدو سبز برای کسانی که دل درد و نفخ روده دارند مفید نیست و موجب بی حسی معده و روده می‌شود.