

روغن تخم کدو تنبل چیست؟ تغذیه، فواید و موارد مصرف

9 آذر 1404

روغن تخم کدو از دانه‌های کدوتنبل استخراج می‌شود. این روغن حاوی مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان می‌باشد که علاوه بر حفظ سلامت بدن، خاصیت درمانی و دارویی دارد.

روغن تخم کدو دارای اسیدهای چرب اشباع شده و غیراشباع مانند اسید اولئیک و اسید لینولئیک می‌باشد که برای کاهش کلسترول خون، کاهش علائم یائسگی، درمان بیماری پروستات و... مفید است.

طبع روغن تخم کدو

این روغن دارای طبع سرد و تر می‌باشد. خواص این روغن شبیه به روغن سیاه دانه است. این روغن بیش از 300 سال در اروپا به صورت سنتی تولید شده و نام علمی این روغن cucurbita pepo می‌باشد. روغن تخم کدو بسته به غلظتش به رنگ سبز تیره یا قرمز در بازار عرضه می‌گردد.

بهترین روش تهیه روغن تخم کدوتنبل

روش پرس سرد: در این روش روغن تخم کدو تنبل را بدون حرارت دادن و تحت فشار از آن خارج می‌نمایند در این روش آنتی‌اکسیدان‌های و مواد مغذی روغن حفظ می‌شوند.

فواید روغن تخم کدو

• هضم و گوارش

چون تخم کدو دارای فیبر بالایی است حرکات روده را بهبود بخشیده و از عوارضی مانند یبوست، سندرم روده تحریک‌پذیر و بواسیر جلوگیری می‌کند. همچنین کلسترول بد خون را هم کاهش می‌دهد.

• کاهش کلسترول خون

این روغن چون دارای استرول‌های گیاهی می‌باشد از جذب کلسترول جلوگیری می‌کند. استرول‌ها ترکیباتی هستند که بیشتر در گیاهان وجود دارند و به عنوان کاهش‌دهنده میزان کلسترول در بدن شناخته می‌شوند.

• کاهش علائم دوران یائسگی

روغن تخم کدو به دلیل داشتن فیتواستروژن‌ها و فیتواسترول‌ها باعث متعادل شدن هورمون‌های بدن می‌شود. در دوران یائسگی باعث کاهش گرگرفتگی، دردهای مفاصل، سردرد و همچنین باعث تنظیم

فشارخون و افزایش کلسترول خوب در بدن می‌گردد.