فواید باورنکردنی کدو حلوایی

20 دی 1403

کدو تنبل یکی از هدایای فصل پاییز است که فواید آن شامل قابلیت حمایت از سلامت پوست و چشم، حفظ سطح فشار خون در حالت سالم و حتی مبارزه با برخی انواع سرطان است.

با توجه به اینکه کدو تنبل یکی از بزرگترین منابع ویتامین A است و همچنین غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی دیگر مانند فیبر می‌باشد، مزایای کدو تنبل شامل قابلیت حمایت از سلامت پوست و چشم، حفظ سطح فشار خون در حالت سالم و حتی مبارزه با برخی انواع سرطان است.

سرشار از ویتامین A

با توجه به یک بررسی متمرکز بر فواید تغذیه کدو تنبل، این کدو حلوایی حاوی ترکیبات گیاهی متعددی است که به دسته‌های آلکالوئیدها، فلاونوئیدها و اسیدهای پالمیتیک، اولئیک و لینولئیک تعلق دارند. خواص دارویی مهم مختلفی از جمله ضد دیابت، آنتی اکسیدان، ضد سرطان، ضد التهاب و غیره به خوبی ثبت شده است.

بتاکاروتن یکی از انواع آنتی اکسیدان‌های کاروتنوئیدی است که مسئول رنگ نارنجی مشخص کدو تنبل است. بتاکاروتن در میوه ها و سبزیجات ضد سرطان یافت می شود و ممکن است به کاهش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان از جمله سرطان روده بزرگ و پروستات کمک کند.

مطالعات نشان داده‌اند که خوردن محصولات غنی از ویتامین A/بتا کاروتن نه تنها ممکن است در برابر سرطان محافظت کند، بلکه از بینایی نیز محافظت می کند، از دژنراسیون ماکولا جلوگیری می کند و سلامت قلب و عصبی را تقویت می‌کند. این به دلیل توانایی ویتامین A برای مقابله با استرس اکسیداتیو و آسیب رادیکال‌های آزاد است که به سلول‌های سالم و نورون‌ها آسیب می‌رساند. یک مطالعه حتی به این نتیجه رسید که رژیم های غذایی با بتاکاروتن بالا می‌تواند خطر مرگ و میر ناشی از همه علل را کاهش دهد. علاوه بر این، شواهدی وجود دارد که مصرف بالای بتاکاروتن می‌تواند در برابر چاقی و عوامل خطر سندرم متابولیک محافظت کند. تصور می‌شود که ویتامین A یک تنظیم کننده قوی رشد بافت چربی است و بنابراین برای پیشگیری از چاقی مهم است.

منبع خوب ویتامین C و E

ویتامین C موجود در کدو تنبل می تواند به محافظت از سلول ها و بافت ها در برابر آسیب کمک کند – به علاوه از سنتز پروتئین کلاژن که پوست و سایر بافت های همبند را تشکیل می دهد و تقویت می‌کند، پشتیبانی می کند.

ویتامین C همچنین برای عملکرد سالم سیستم ایمنی، پیشگیری از سرطان و سلامت عصبی مهم است. یکی دیگر از ویتامین‌های دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی که در کدو تنبل یافت می‌شود، ویتامین E است.

رژیم‌های غذایی غنی از ویتامین E با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، مشکلات هورمونی مانند PMS بیماری آلزایمر و مشکلات پوستی مانند آکنه و چین و چروک مرتبط هستند.

همچنین به نظر می رسد ویتامین E به جلوگیری از آسیب ناشی از رادیکال های آزاد کمک می کند و ممکن است خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان از جمله سرطان روده بزرگ و پروستات را کاهش دهد. تخمه کدو همچنین منبع ترکیبات ضد سرطان است، به همین دلیل است که این دانه ها قرن هاست که در طب عامیانه به عنوان درمان سرطان کلیه، مثانه و پروستات و سایر اختلالات مانند اختلال نعوظ استفاده می شود.

روغن دانه کدو تنبل که از دانه ها ساخته می شود همچنین می تواند به دلیل وجود آنتی اکسیدان هایی مانند توکوفرول ها، اسیدهای چرب و فیتواسترول ها در برابر آسیب های پوستی و زخم هایی که دیر التیام می یابند، کمک کند.

تنظیم سلامت قلب و فشار خون

هر وعده یک فنجان کدو تنبل پخته شده حدود 12 درصد یا بیشتر از نیاز روزانه شما به پتاسیم را تامین می کند. پتاسیم یک الکترولیت است که بسیاری از بزرگسالان در رژیم غذایی خود فاقد آن هستند، با توجه به اینکه عمدتاً در سبزیجات و میوه هایی مانند موز، سیب زمینی، کدو حلوایی و آووکادو یافت می شود مصرف مقدار زیادی پتاسیم فوایدی مانند کاهش خطر فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته مغزی را به همراه دارد. این با اثرات سدیم در رژیم غذایی شما مقابله می کند و به جلوگیری از فشار خون بالا کمک می کند. علاوه بر پتاسیم، کدو تنبل و تخمه کدو تنبل مواد مغذی دیگری از جمله فیبر و ویتامین C را برای سلامت قلب و عروق فراهم می کنند.

تامین فیبر و سلامت متابولیک و روده

مطالعات نشان داده اند که خوردن یک رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی، به ویژه غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان و فیبر، به کاهش خطر ابتلا به تعدادی از بیماری های مزمن از جمله سندرم متابولیک، چاقی و دیابت نوع 2 کمک می کند.

فیبر با تسهیل دفع و جلوگیری از یبوست، به سلامت روده کمک می کند. همچنین باکتری‌های پروبیوتیک سالم را در روده تغذیه می‌کند و به رشد آنها کمک می‌کند و در عین حال به مدیریت سطح خون نیز کمک می‌کند. یکی دیگر از مزایای رژیم غذایی با فیبر بالا این است که به شما

کمک می‌کند احساس سیری کنید، که به شما امکان می‌دهد کالری دریافتی خود را راحت‌تر کنترل کنید و به طور بالقوه وزن خود را مدیریت کنید.

تامین منگنز و مس

افزودن کدو تنبل به رژیم غذایی برای سلامت استخوان‌ها مفید است زیرا منگنز به دفاع در برابر کاهش تراکم استخوان و شکستگی‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این، منگنز دارای برخی خواص ضد التهابی است و در سلامت شناختی، متابولیک و مفاصل نقش دارد. مس یکی دیگر از مواد معدنی موجود در کدو تنبل است که نقش های متعددی در کمک به تشکیل هموگلوبین و کلاژن در بدن دارد. مس همچنین به سنتز چندین آنزیم و پروتئین کمک می کند که در متابولیسم انرژی، سنتز DNA و تنفس نقش دارند.

تقویت سلامت ایمنی

کدو تنبل سرشار از ویتامین A و ویتامین C است که هر دو نقش مهمی در حمایت از سیستم ایمنی سالم دارند. ویتامین A به تنظیم پاسخ‌های ایمنی کمک می کند، در حالی که ویتامین C تولید و عملکرد گلبول های سفید خون را تحریک می کند که برای مبارزه با عفونت‌ها ضروری است.

یک مطالعه در سال 2023 نشان داد که مصرف کافی ویتامین C می‌تواند مدت و شدت سرماخوردگی‌ها را کاهش دهد، که این باعث می‌شود کدو تنبل انتخابی عالی برای فصل سرماخوردگی و آنفولانزا باشد

محافظت از سلامت چشم

رنگ نارنجی درخشان کدو تنبل ناشی از سطح بالای بتاکاروتن آن است که پیش‌نیاز ویتامین A است. این آنتی‌اکسیدان برای حفظ بینایی خوب، به ویژه در سنین بالا، ضروری است. مطالعات پیشنهاد کرده‌اند که بتاکاروتن ممکن است خطر دژنراسیون ماکولا و آب مروارید را که دو علت شایع از دست دادن بینایی هستند، کاهش دهد. علاوه بر این، لوتئین و زآگزانتین، دیگر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در کدو تنبل، به محافظت از چشم‌ها در برابر نور UV و استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند

کنترل وزن

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه و جامعه، کدو تنبل یک غذای کم کالری و غنی از مواد مغذی است که می تواند به کنترل وزن کمک کند. محتوای آب و فیبر بالای آن باعث احساس سیری می شود که ممکن

است باعث کاهش کالری دریافتی کلی شود. علاوه بر این، تحقیقات منتشر شده در سال 2018 همچنین نشان داد که عصاره کدو تنبل می تواند بافت چربی را مهار کند و به کنترل چاقی کمک کند.

کاهش خطر ابتلا به سرطان

آنتی اکسیدان‌های موجود در کدو تنبل، از جمله بتاکاروتن، ویتامین C و ویتامین E به خنثی کردن رادیکال های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو، یک عامل کلیدی در ایجاد سرطان، کمک می‌کند. برخی تحقیقات مصرف زیاد بتاکاروتن را با خطر کمتر ابتلا به انواع خاصی از سرطان، از جمله سرطان ریه و پروستات مرتبط دانسته‌اند، اگرچه نتایج متفاوت بوده است. بعلاوه، دانه های کدو تنبل حاوی ترکیباتی هستند که ممکن است به مهار رشد سلول‌های سرطانی کمک کنند.

حمایت از پوست سالم

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مواد مغذی موجود در کدو تنبل، از جمله ویتامین‌های A C و E و همچنین روی، به داشتن پوستی سالم و درخشان کمک می‌کنند. ویتامین C تولید کلاژن را افزایش می‌دهد، خاصیت ارتجاعی پوست را بهبود می بخشد و علائم پیری را کاهش می دهد. روی به کاهش التهاب کمک می‌کند و ممکن است پوست مستعد آکنه را بهبود بخشد. علاوه بر این، طبق تحقیقات منتشر شده در مجله آمریکایی تغذیه بالینی، کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن از پوست در برابر آسیب های ناشی از اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کنند.