

اگر سرتان همیشه توی گوشی است، خوردن این سبزی را فراموش نکنید!

21 بهمن 1402

“کدو سبز” به دلیل ارزش غذایی بسیار بالا و خواص مختلف به عنوان یک سبزی درمانی برای بسیاری از بیماری ها مخصوصا پیشگیری از تنبلی چشم به شمار می آید.

کدو سبز، از لحاظ علم گیاه شناسی، در بخش میوه ها جای دارد، ولی از نظر آشپزی و خورد و خوراک در بخش سبزیجات قرار دارد. این خوراکی دارای ارزش غذایی بالایی است و حاوی ویتامین ها و مواد مغذی فراوانی است که در پایین آوردن چربی خون و لاغری نیز مفید می باشد.

مواد مغذی در کدو

کدو سبز از نظر تغذیه ای به عنوان یک منبع خوب ویتامین C و ویتامین A. (به دلیل داشتن سطوح بالای کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن)، منیزیم، پتاسیم، مس، فیبر، فولات، فسفر و ریپوفلاوین شناخته می شود.

اگر زیاد با موبایل کار می کنید و سرتان توی گوشی است، حتما کدو سبز بخورید.

خوردن کدو سبز بخاطر بتاکارتن آن از آسیب به چشم جلوگیری می کند

کدو سبز همچنین یکی از بهترین منابع غذایی منگنز نیز می باشد.

این گیاه مقدار قابل توجهی از ویتامین B۱ و B۶ مورد نیاز بدن را نیز تأمین می کند.

از دیگر مواد مغذی موجود در کدو سبز می توان به پروتئین، روی، کلسیم، آهن، نیاسین، تریپتوفان، ویتامین K. و... اشاره کرد.

فواید کدو سبز در جلوگیری از بیماری ها

کدو سبز یکی از بهترین غذاهایی است که به پیشگیری از بیماری اسکوربوت، کبودی و... که در نتیجه ی کمبود ویتامین C. به وجود می آید کمک می کند.

از خطر ابتلا به ام اس و سرطان کولون (روده بزرگ) محافظت می کند.

حاوی عناصر ضد سرطانی

به پیشگیری از آترواسکلروزیس (گرفتگی عروق) و بیماری های قلبی در دیابتی ها کمک می کند و همچنین خطر حمله ی قلبی و سکته ی مغزی را به وسیله ی کاهش فشار خون بالا، کاهش می دهد.

کدو سبز از اکسیداسیون کلسترول که یکی از دلایل اصلی تجمع کلسترول در دیواره‌ی رگ‌های خونی می‌باشد جلوگیری می‌کند.