

برای جلوگیری از این بیماری ها مصرف کدو سبز را فراموش نکنید!

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 ؛ با همراه شدن این بخش از سلامت در مورد فواید و خواص کدو سبز اطلاعات کامل و مفیدتری بدست خواهید آورد.

به گزارش سایت خبری پرسون، "کدو سبز" با نام علمی Cucurbita pepo از جمله سبزیجاتی است که خواص متعددی برای سلامتی انسان دارد. کدو خورشیدی که با نام کدو سبز و کدو مسمایی نیز شناخته می شود، از صیفی جات تابستانی است و شکلی دراز و کشیده و تقریباً شبیه به خیار دارد، طول آن حتی تا یک متر هم قابل رشد است اما اغلب در اندازه های کوچک تر برداشت می شود، رنگ پوست آن سبز روشن و گاهی سبز تیره است و از هم خانوادگی کدوهای مانند کدو حلواپی و کدو تنبل است.

ترکیبات کدو سبز

هر یک فنجان کدو سبز حاوی ۱۷ کیلوکالری انرژی، یک گرم پروتئین، سه گرم کربوهیدرات، فیبر و ویتامین هایی مانند ویتامین آ، منگنز، ویتامین سی، پتاسیم، منیزیم، ویتامین ک، فولات، مس، فسفر، ویتامین ب۶ و برخی دیگر از انواع ویتامین های گروه "ب" است.

تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف کدو سبز

ویتامین A موجود در کدو سبز می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. کدو سبز همچنین سرشار از آنتی اکسیدان است که در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری ها نقش مهمی دارد.

خواص کدو سبز برای تقویت بینایی

کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن در کدو سبز فراوان هستند که این مواد می توانند باعث تقویت بینایی و سلامت چشم شوند. کدو سبز همچنین حاوی آنتی اکسیدان های لوتئین و زآگزانتین است؛ تحقیقات نشان می دهد که این آنتی اکسیدان ها می توانند با تأثیر بر شبکه چشم بینایی شما را بهبود بخشند و خطر ابتلا به بیماری های چشمی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهند.

درمان یبوست با مصرف کدو سبز

کدو سبز حاوی فیبر محلول و نامحلول است. فیبر نامحلول باعث حجیم شدن مدفوع می شود و به حرکت راحت تر غذا در روده کمک می کند و خطر یبوست را کاهش می دهد. فیبر محلول نیز باکتری های مفیدی را که در روده زندگی می کنند تغذیه می کند. این باکتری ها اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه (SCFAs) تولید می کنند که سلول های روده را تغذیه می کند، علاوه بر این، این اسیدهای چرب می توانند به کاهش التهاب و علائم برخی از اختلالات روده، مانند سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، بیماری کرون، و کولیت اولسراتیو کمک کنند.

کاهش قند خون با مصرف کدو سبز

کدو سبز باعث کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می شود. فیبر کدو سبز به تثبیت قند خون کمک می کند و از افزایش سطح آن بعد از غذا جلوگیری می کند. فیبر موجود در کدو سبز همچنین ممکن است به افزایش حساسیت به انسولین کمک کند که می تواند به تثبیت قند خون نیز کمک کند.

خواص کدو سبز برای بیماری های قلبی - عروقی

پکتین که یکی از انواع فیبرهای محلول موجود در کدو سبز است در کاهش سطح کلسترول خون مؤثر است و بنابراین فیبر بالای موجود در کدو سبز باعث کاهش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی از طریق کاهش کلسترول خون می شود. دریافت منظم این سبزی موجب کاهش سطوح بالای هموسیستئین خون می شود. سطوح بالای هموسیستئین نیز منجر به حمله قلبی و سکته مغزی می شود.

خواص کدو سبز برای فشار خون

کدو سبز علاوه بر داشتن فیبر فراوان، سرشار از پتاسیم است که می تواند با گشاد کردن عروق خونی به کاهش فشار خون بالا کمک کند. فشار خون پایین باعث کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی نیز می شود، علاوه بر این، رژیم های غذایی غنی از کاروتنوئیدها - که در کدو سبز نیز یافت می شود - انسان را در برابر ابتلا به بیماری های قلبی محافظت می کند.

کدو سبز برای کاهش وزن بدن

مصرف منظم کدو سبز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. این گیاه سرشار از آب و فیبر است که باعث ایجاد احساس سیری و در نتیجه کاهش اشتها و کاهش وزن می‌شود.

تقویت استخوان‌ها با کدو سبز

کدو سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های لوتئین و زآگزانتین و همچنین ویتامین K و منیزیم است که همگی می‌توانند به تقویت استخوان‌ها کمک کنند؛ به همین دلیل به افرادی که در معرض پوکی استخوان قرار دارند توصیه می‌شود استفاده از کدو سبز را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند. مس موجود در این سبزی نیز به کاهش علائم دردناک آرتریت روماتوئید کمک می‌کند.

اثرات ضدسرطانی کدو سبز

مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی نشان می‌دهد که عصاره کدو سبز می‌تواند به از بین بردن یا محدود کردن رشد برخی از سلول‌های سرطانی کمک کند. کدو سبز همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است؛ این ترکیبات با خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد مانع از بروز سرطان و آسیب به سلول‌ها و بافت‌های بدن می‌شوند.

خواص کدو برای جلوگیری از بروز سرطان کبد

مطالعات نشان داده است که مصرف کدو برای پیشگیری از بروز انواع سرطان‌ها به‌ویژه سرطان کبد مفید است؛ ماده‌ای به‌نام کوکوروبیتاسین در کدو موجود است که باعث کاهش اندازه تومورها، کاهش تعداد سلول‌های سرطانی و افزایش طول عمر حیوانات مبتلا به سرطان کبد می‌شود.

خواص کدو سبز برای کاهش علائم آسم و سرماخوردگی

استفاده از کدو سبز به‌دلیل دارا بودن مقادیر زیادی از ویتامین سی، برای کاهش علائم بیماری آسم توصیه می‌شود. این ویتامین همچنین برای بهبودی سریعتر افراد مبتلا به سرماخوردگی سودمند است.

خواص کدو سبز برای مردان

تحقیقات نشان می‌دهد که عصاره کدو سبز می‌تواند به محدود کردن هایپرپلازی پروستات (بزرگ شدن پروستات که معمولاً باعث مشکلات ادراری و جنسی در مردان مسن می‌شود) کمک کند.

خواص کدو سبز برای زنان

زنان به‌ویژه در دوران بارداری می‌توانند از خواص و مزایای کدو سبز بهره ببرند. کدو سبز حاوی ویتامین سی است که برای تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌های مختلف در دوران بارداری اهمیت دارد؛ کدو سبز سرشار از ویتامین‌های گروه ب به‌ویژه فولات است که این ویتامین برای حفظ سلامت جنین بسیار حیاتی است.

همچنین فیبر موجود در کدو سبز باعث کاهش فشار و قند خون بالا در زنان می‌شود و از ابتلای آنها به این دو بیماری خطرناک در دوره بارداری جلوگیری می‌کند.

خواص کدو سبز برای تیروئید

آزمایش روی موش‌ها نشان می‌دهد که عصاره پوست کدو سبز می‌تواند به ثابت نگه‌داشتن سطح هورمون تیروئید کمک کند و بنابراین در بیماری‌هایی که دچار مشکلات تیروئیدی هستند ممکن است اثرات مفیدی از خود به‌جا بگذارد.

تقویت عملکرد مغز با کدو سبز

ویتامین‌های A و E موجود در کدو سبز در ترکیب با اسیدهای چرب غیراشباع، باعث بازسازی سلول‌های مغز می‌شود. "فولات" موجود در کدو سبز می‌تواند بروز بیماری آلزایمر و زوال عقل را کاهش دهد.

کدو سبز همچنین به‌دلیل داشتن آب فراوان و مواد مغذی مانند فولات، پتاسیم، آهن، ویتامین C و امگا^۳ یک غذای واقعی برای مغز است.

خواص کدو سبز برای پوست و مو

لوتئین موجود در کدو سبز با کاهش واکنش‌های التهابی، سلامت پوست را تقویت می‌کند؛ ویتامین سی موجود در این سبزی مقوی نیز باعث ترمیم

پوست از طریق کلاژن سازی می شود، همچنین آب موجود در کدو باعث آبرسانی به پوست و شفاف شدن آن می شود.

آب موجود در کدو سبز علاوه بر شفاف شدن پوست باعث آبرسانی به ساقه مو و جلوگیری از خشک شدن آن نیز می شود؛ کدو سبز همچنین مقادیر کمی از زینک را دارد که برای تقویت رشد مو نیز می تواند کمک کننده باشد.

خواص کدو سبز برای پیشگیری از پیری

کدو سبز منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها است که با پیشگیری از آسیب به سلول ها خواص ضدپیری را اعمال می کنند و بنابراین مصرف روزانه آن به افراد توصیه می شود.

چگونه کدو سبز را در رژیم غذایی خود بگنجانیم؟

آن را به صورت خام به سالاد اضافه کنید.

با استفاده از کدو سبز، آلو و گوشت خورش درست کنید.

از کدو سبز در سوپ استفاده کنید.

آن را به صورت کبابی یا تفت داده شده با کمی سیر و روغن سرو کنید. برای سرخ کردن ملایم، روغن زیتون را به آن اضافه کنید و تفت دهید. آن را به صورت سرخ شده با نان مصرف کنید.

ترکیب ماست و کدو را امتحان کنید.

عوارض مصرف بیش از حد کدو سبز

کدو سبز به طور کلی سالم و بدون خطرات قابل توجه است اما می تواند باعث مشکلات گوارشی در مبتلایان به سندرم روده تحریک پذیر شود، علاوه بر این، خوردن کدو سبز خام می تواند به دلیل محتوای فیبر موجود در آن باعث نفخ در برخی افراد شود.

کدو سبز را با پوست مصرف کنیم یا بدون پوست؟

کدو سبز با پوست حاوی مقادیر بالاتری از ویتامین کاست؛ این ویتامین برای انعقاد خون و عملکرد بسیاری از ارگان های بدن ضروری است و برای بهره مندی از خواص این سبزی می توان کدو را با پوست در ماست رنده و مصرف کرد.

نحوه خرید و نگهداری کدو سبز

برای خرید کدو سبز آنهایی را انتخاب کنید که پوستشان براق تر است همچنین توجه داشته باشید پوست کدو نباید خیلی سفت باشد چون پوست سفت نشان دهنده بیش از حد رسیده بودن کدوست. کدو هایی را که روی آنها سوراخ یا شکستگی وجود دارد خریداری نکنید زیرا خراب یا آفت زده هستند. برای نگهداری کدو سبز آنها را در یک کیسه پارچه ای به صورت نشسته داخل یخچال قرار دهید.

روایتی از پیامبر(ص) درباره کدو

حضرت ختمی مرتبت رسول الله(ص) فرمودند: اگر خواستی چیزی بپزی، از "کدو" زیاد بهره بجوید چرا که دل اندوهگین را شاد می کند. بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۲۲۵.

کدو سبز در طب سنتی

از دیدگاه طب سنتی کدو دارای طبع سرد و تر و خنک کننده و مرطوب کننده است. این میوه از نظر طب سنتی برای رفع یرقان مفید است و برای کاهش التهاب بدن از آن استفاده می شود.

کدو خون ساز است و مصرف آن به افراد گرم مزاج توصیه می شود. پوست خام کدو به صورت ضماد برای درمان سوختگی و قطع خونریزی های جراحات و زخم ها مفید است.

ضماد کدوی پخته روی ناحیه بیرونی معده، کبد و کلیه موجب کاهش حرارت و التهاب آنها می شود. خوردن پوست کدو برای بواسیر و خونریزی داخل شکم و برطرف کردن یبوست مفید است؛ خوردن انواع کدو برای افراد گرم مزاج، صفراوی توصیه می شود.

کدو در جلوگیری از بزرگ شدن پروستات مردان نقش مهمی دارد. کدو سبز گیاهی پر آب است و از کم آب شدن بدن در روزهای گرم تابستان جلوگیری می کند و در رفع عطش و تشنگی مؤثر است. ترکیب کدو خورشتی با ماست و مصرف آن دو یا سه بار در هفته، موجب شفافیت پوست می شود.

مصرف آن برای جلوگیری از سرطان‌ها به‌ویژه سرطان روده بزرگ مؤثر است؛ مصلح کدو سبز، نعنا، روغن زیتون و فلفل است.

منبع: تسنیم