کد خبر: ۴۶۶۸۸۹
شنبه ۲۰ اسفند ۱۴۰۱ ۱۴:۰۳

این خوراکی باعث تقویت بینایی می‌شود

یک خوراکی ارزان که بینایی را تقویت می‌کند، بشناسید.

به گزارش سایت خبری پرسون، اسوتلانا فوس، متخصص تغذیه در روسیه، معتقد است که کدو سبز، خطرات تصلب شرایین و تشکیل سنگ صفرا را کاهش می‌دهد.

کدو سبز یکی از کم‌خوراکی‌ترین مواد غذایی در جهان است که باید به آن توجه بیشتری شود و استفاده بیشتری از آن کرد. کدو سبز، سرشار از کاروتنوئیدها، لوتئین و ایزومر زیگزانتین آن است. (در ۱۰۰ گرم - ۳۵/۴ درصد از ارزش روزانه زیگزانتین بدن را تأمین می‌کند.) این مواد قادر به جمع شدن در بافت‌های چشم هستند و از بینایی محافظت می‌کنند.

اسیدهای اسکوربیک و فولیک زیادی در کدو سبز وجود دارند. به ترتیب، ۱۷ و ۴-۵ درصد از نیاز روزانه و همچنین، ۱۱ درصد نیاز روزانه پتاسیم را تأمین می‌کنند. همچنین، کدو سبز حاوی فیبر غذایی و آب لازم در عملکرد طبیعی روده است.

کدو سبز، منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌های لوتئین و زئاگزانتین است که ضد پیری هستند و از سلول‌های بدن و پوست، در برابر رادیکال‌های آزاد، محافظت می‌کنند. شما با خوردن هر روز کدو سبز، بیشتر جوان خواهید ماند.

منبع: بهداشت نیوز