

بهبود کیفیت خواب و عملکرد مغز با مصرف این تخمه

مصرف تخمه کدو تنبل موجب بهبود کیفیت خواب، بهبود عملکرد مغز، تقویت سیستم ایمنی و بهبود سلامت روده می‌شود.

به گزارش سایت خبری پُرسون، تخمه کدو تنبل سرشار از مواد مغذی ضروری است که موجب بهبود سلامت قلب و عملکرد مغز می‌شود، تخمه کدو تنبل سرشار از منیزیم است که به تنظیم فشار خون و حفظ عملکرد روان کمک می‌کند، آن‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های سالم است که احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، در ادامه به بررسی مزایای مصرف تخمه کدو تنبل می‌پردازیم:

بهبود کیفیت خواب

تخمه کدو تنبل حاوی نوعی اسید آمینه به نام تریپتوفان است که به تولید سروتونین و ملاتونین کمک می‌کند، بنابراین مصرف آن به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند، علاوه بر این، منیزیم موجود در آن موجب آرامش بیشتر عضلات و اعصاب می‌شود، بنابراین با مصرف تخمه کدو تنبل خواب باکیفیتی را تجربه می‌کنید.

بهبود عملکرد مغز

تخمه کدو تنبل سرشار از منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌ها است که از عملکرد شناختی و حافظه پشتیبانی می‌کند، به‌ویژه نقش مهمی در سیگنال‌دهی عصبی و رشد مغز ایفا می‌کند؛ نتایج بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که مصرف منظم تخمه کدو تنبل موجب بهبود تمرکز و توجه و کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی

تخمه کدو تنبل سرشار از روی و ویتامین E است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و از بدن در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کند، روی به بهبود زخم و مقابله با بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی کمک می‌کند، در حالی که ویتامین E التهاب را کاهش می‌دهد.

بهبود سلامت روده

تخمه کدو تنبل سرشار از فیبر است که به بهبود هضم غذا کمک می‌کند، احتمال بروز یبوست را کاهش می‌دهد و میکروبیوم روده را متعادل می‌کند؛ نتایج بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که تخمه کدو تنبل دارای خواص ضدانگلی طبیعی هستند که به از بین بردن باکتری‌های مضر روده کمک می‌کند و عملکرد سیستم دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد.

منبع: