


# در فصل پاییز از خوردن این میوه همه فن حریف دست نکشید.

آذر 16, 1396

به گزارش نشریه الکترونیکی نگاه؛ کدو حلوایی همانطور که از نامش پیداست به خانواده‌ی کدو تعلق دارد. رنگ آن معمولاً زرد پررنگ  یا نارنجی تیره است و پوست ضخیم و ناصافی دارد. این کدو اشکال متفاوتی دارد اما معمولاً قسمت پایینی آن از سرش بزرگتر است. اندازه‌ی این میوه ممکن است خیلی بزرگ باشد. بزرگ‌ترین کدو حلوایی دنیا ۸۰۰ کیلوگرم وزن داشته است. کدو حلوایی طعم شیرینی دارد و می‌توانید خوراکی‌های متنوعی با آن درست کنید.

**سوپ کدو حلوایی، پوره‌ی کدو حلوایی، خورشت کدو حلوایی، کیک و انواع شیرینی با طعم‌های جذاب و شیرین، همگی خوردنی‌های متنوع و پرخاصیتی هستند که می‌توانید با کدو حلوایی درست کنید و از خوردن آن‌ها لذت ببرید.** همانطور که می‌دانید کدو حلوایی جزو سبزیجات پاییزی و زمستانی است که در حال حاضر به وفور در بازار وجود دارد. پس حیف است که از خیر خواص آن بگذریم و این مجموعه‌ی نارنجی‌رنگ سرشار از عناصر قدرتمند و مفید برای سلامتی، مخصوصاً سلامت قلب را نادیده بگیریم!

در رابطه با خواص درمانی کدو حلوایی باید گفت که مصرف این ماده‌ی غذایی از ابتلاء به آنفلوانزا پیشگیری می‌کند و برای درمان بیماری‌های چشمی، فشارخون و افسردگی مناسب است؛ در واقع کدو حلوایی یک سبزی مناسب به دلیل خواص درمانی بی‌شمار بوده که به دلیل آنتی‌اکسیدان بالا، ویتامین C و بتاکاروتن برای درمان افسردگی توصیه می‌شود.

جهت پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا به‌ویژه در زمستان و پاییز مصرف کدو حلوایی توصیه شده همچنین به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان آن همچون گوجه‌فرنگی خواص پیشگیرانه در ابتلا به سرطان پروستات دارد.

درست است که موز به‌عنوان منبع انرژی طرفداران زیادی دارد اما خوب است بدانید که در این مورد یک فنجان کدو حلوایی با ۵۴۶ میلی‌گرم پتاسیم از موز که ۴۲۲ میلی‌گرم پتاسیم دارد پیشی گرفته است. پتاسیم بیشتر به بازگرداندن تعادل کامل الکترولیت‌های بدن بعد از ورزش یا کارهای سنگین کمک می‌کند و عملکرد عضلات را در بهترین حالت

خود نگه می‌دارد.

همچنین **مصرف کدو حلوائی** بیماری‌های چشمی همچون آب مروارید را درمان کرده و برای کاهش فشارخون و کاهش بیماری‌های قلبی و استفاده از آن در وعده‌های غذایی توصیه می‌شود.

مصرف کدو حلوائی بر روی سیستم ادراری و مثانه نیز تأثیر گذاشته و از سنگ کلیه جلوگیری می‌کند و می‌توان از آن هنگام طبخ سوپ استفاده کرد و از خواص درمانی آن بهره‌مند شد.

با توجه به **فیبر بالای موجود در کدو حلوائی** باید گفت که مصرف آن برای کسانی که قصد لاغر شدن دارند بسیار مناسب است و همچنین دارای امگا 3 بوده و خاصیت ضدالتهابی و ضد دیابتی دارد و انسولین خون را نیز تنظیم می‌کند.

برخی از خواص کدو حلوائی

۱. **با کدو حلوائی، چشمانی به تیزبینی عقاب داشته باشید**  
یک فنجان کدو حلوائی پخته یا پوره‌ی کدو حلوائی، بیش از ۲۰۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین A را تامین می‌کند. این میزان ویتامین برای داشتن دید قدرتمند، حتی در نور کم هم کافی است.  
کدو حلوائی سرشار از کاروتنوئیدهاست. ترکیباتی که سبب رنگ نارنجی کدو حلوائی می‌شوند؛ ترکیباتی مثل بتاکاروتن که بدن آن‌ها را به صورت ویتامین A برای تقویت و محافظت حس بینایی به کار می‌گیرد.

۲. **با کدو حلوائی خوشاندام شوید**  
کدو حلوائی هم یکی از پرچم‌داران فیبر است که متأسفانه چندان خوشاقبال نبوده است و نتوانسته مشهور شود. هر فنجان کدو حلوائی ۳ گرم فیبر و فقط ۴۹ کالری انرژی دارد. رفاقت با کدو حلوائی به نفع شما خواهد بود، چون برای مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه می‌دارد و لازم نیست نگران کالری دریافتی خود باشید.

۳. **با تخمهی کدو حلوائی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش بدهید**

آجیل و تخمه‌ها از جمله تخمهی کدو حلوائی، به‌طور طبیعی سرشار از برخی ترکیبات گیاهی و شیمیایی به نام فیتوسترول هستند که کلسترول بد (LDL) را کاهش می‌دهد. وقتی چربی خونتان نرمال باشد، از این بابت خطری قلب شما را تهدید نمی‌کند.

۴. با کدو حلوایی خطر ابتلا به **سرطان** را کم‌تر کنید  
کدو حلوایی هم مانند سایر رفقای نارنجی رنگ خود از جمله سیبزمینی شیرین، هویج و کدو تنبل، آنتی‌اکسیدانی به نام بتاکاروتن را مدام به رخ هم‌تایان دیگر خود می‌کشد و البته حق هم دارد چون این آنتی‌اکسیدان نقش مهمی در پیشگیری از سرطان ایفا می‌کند.  
به نظر می‌رسد منابع غذایی بتاکاروتن‌دار بیش از یک مکمل یاری‌رسان هستند و این بزرگ‌ترین دلیل **فراوانی کدو حلوایی به‌عنوان یک سبزی مفید** است. از طرفی استرول‌های گیاهی تخمهی کدو حلوایی اسلحه‌ی قدرتمند دیگری است که در مبارزات تن‌به‌تن با سلول‌های سرطانی خاص به یاری بدن می‌آید.

۵. با کدو حلوایی پوست خوبی داشته باشید  
به جلوگیری از چروک پوست هم کمک می‌کنند.

۶. با **کدو حلوایی** خوش‌اخلاق‌تر شوید

با توجه به فیبر بالای موجود در کدو حلوایی باید گفت که مصرف آن برای کسانی که قصد لاغر شدن دارند بسیار مناسب است و همچنین دارای امگا 3 بوده و خاصیت ضدالتهابی و ضد دیابتی دارد و انسولین خون را نیز تنظیم می‌کند

غیر از خود کدو حلوایی، تخمهی آن هم خوراکی مفرحی است. از آنجا که آجیل و تخمه معمولاً یکی از ملزومات معاشرت‌های فامیلی و دوستانه‌ی ما ایرانی‌هاست، باید یک خبر خوب به شما بدهم و آن هم این است که خوردن تخمهی کدو حلوایی نیز می‌تواند حال ما را خوب کند! تخمهی کدو حلوایی تریپتوفان آمینواسید دارد که خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد.

هرچند محققان معتقدند که پرخوری بعد از غذا بیشتر از آرامش حاصل از تریپتوفان باعث خواب‌آلودگی بعد از خوردن غذا می‌شود اما این آمینواسید در تولید سروتونین (یکی از مهمترین نقش‌آفرینان در چگونگی خلق‌وخوی ما) نقش مهمی دارد. یک مشت تخمه کدوی بوداده می‌تواند شما را خوشحال نگه دارد. می‌توانید امتحان کنید.

۷. با کدو حلوایی بعد از ورزش، دوپینگ کنید

درست است که موز به‌عنوان منبع انرژی طرفداران زیادی دارد اما خوب است بدانید که در این مورد یک فنجان کدو حلوایی با ۵۴۶ میلی‌گرم پتاسیم از موز که ۴۲۲ میلی‌گرم پتاسیم دارد پیشی گرفته است. پتاسیم بیشتر به بازگرداندن تعادل کامل الکترولیت‌های بدن بعد از

ورزش یا کارهای سنگین کمک می‌کند و عملکرد عضلات را در بهترین حالت خود نگه می‌دارد.

۸. با کدو حلوایی [سیستم ایمنی](#) خود را تقویت کنید  
کدو حلوایی می‌تواند شما را روئین‌تن کند. هرچند اینکه آیا واقعاً ویتامین C سرماخوردگی را دور می‌کند یا نه، هنوز هم جای بحث دارد اما به هر حال کدو حلوایی سبزی است که منبع نیرومند این ویتامین و مواد مغذی ضروری به شمار می‌رود. یک فنجان کدو حلوایی پخته حاوی بیش از ۱۱ میلی‌گرم مواد مغذی است و نزدیک به ۲۰ درصد از ۶۰ میلی‌گرم مواد مغذی ضروری را که یک زن روزانه به آن نیاز دارد، تأمین می‌کند. این مقدار برای مردان حدود ۷۵ میلی‌گرم در نظر گرفته شده است.

منبع: تبیان