

## کدو تنبل و این همه خاصیت!



اسمش کدوتنبل است! البته به آن کدو حلوایی هم می‌گویند. قد و قواره‌ای ندارد: گرد و قلمبه و بامزه است. اما زیر آن پوست کلفت و نارنجی رنگ دنیایی از خاصیت وجود دارد که سلامتی را تضمین می‌کند اما اینکه چرا اسمش را تنبل گذاشته‌اند فلسفه‌اش را نمی‌دانم. کدوتنبل منبع فوق‌العاده‌ی بتاکاروتن است که برای سلامت چشم‌ها و پروستات مفید است و به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند. با ما باشید تا با دنیای این کدو بیشتر آشنا شوید.

### کدوتنبل خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

کدوتنبل تقریباً به اندازه‌ی هویج حاوی کاروتنوئید است. این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی برای مقابله با سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی یا آفتاب‌سوختگی موثرند. نتایج پژوهش‌های اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد رابطه‌ای بین مصرف سبزیجات سرشار از کاروتنوئیدها و کاهش سرطان به ویژه سرطان پروستات، سینه و کولون وجود دارد.

علاوه بر این کریپتوگزانتین و آلفا کاروتن دو نوع دیگر از این کاروتنوئیدها هستند که قادرند از رشد و تکثیر سلول‌های سرطان‌زا جلوگیری کنند. به نظر می‌رسد که مصرف کاروتنوئیدهای غذایی خیلی بهتر از مصرف مکمل است. توصیه می‌کنیم مصرف مواد غذایی نارنجی را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید.

### کدوتنبل برای مقابله با پیری چشم‌ها

کدوتنبل حاوی لوتئین و زآگزانتین است. این دو رنگدانه‌ی کاروتنوئیدی برای سلامت چشم‌ها مفیدند. این رنگدانه‌ها مانند فیلتری در برابر نور آبی اشعه‌های خورشیدی عمل می‌کنند که برای سلامتی سلول‌های شبکیه مضر هستند. در سال ۲۰۰۱ یک گروه از محققان فلوریدا ثابت کردند افرادی که میزان این دو رنگدانه‌ی بدنشان زیاد است ۸۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به دژنراسیون ماکولای مربوط به پیری قرار می‌گیرند. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد مصرف زیاد لوتئین و زآگزانتین چه از طریق مصرف مواد غذایی سرشار از این رنگدانه چه از طریق مصرف مکمل‌ها میزان این دو رنگدانه‌ی شبکیه را بالا می‌برد.

### کدوتنبل و قند خون

سال پیش محققان آمریکایی به این نتیجه رسیدند که عصاره‌ی کدوتنبل می‌تواند به کاهش قند خون حیوانات و انسان کمک کند. اثرات مثبت کدو به کاروتنوئیدها و برخی از پلی‌ساکاریدهای آن مربوط می‌شود. البته واقعیت این است که کدوتنبل می‌تواند به طور جزئی قند خون را بالا ببرد که در این مورد هم جای نگرانی نیست.

### کدوتنبل برای تقویت سیستم ایمنی بدن و ریه‌ها

محققان آمریکایی بررسی‌های گسترده‌ای روی بتاکاروتن انجام داده و به این نتیجه رسیدند علاوه بر این که این ترکیبات خواص آنتی‌اکسیدانی دارند بلکه می‌توانند به عملکرد برخی از سلول‌های سیستم ایمنی بدن کمک کنند. برای همین هم باعث تقویت این سیستم می‌شوند.

اگر سیگار می‌کشید نیز می‌توانید به خواص مفید کدوتنبل اعتماد کنید. به خاطر اینکه ترکیبات آنتی‌اکسیدانی آن به سلامت ریه‌ها خدمت زیادی می‌کنند. توجه داشته باشید که برای سیگاری‌ها مصرف بتاکاروتن موجود در مواد غذایی مفید می‌باشد و این افراد باید از مصرف مکمل بتاکاروتن بپرهیزند. به خاطر اینکه این مکمل‌ها خطر ابتلا به سرطان را در این افراد بالا می‌برد.

### تهه و تایید توسط: سمیه سعیدی – مسئول فناوری