

29 Οκτωβρίου 2016

Κολοκύθα: Πείτε αντίο σε καρδιαγγειακά νοσήματα, χοληστερίνη, γαστρικά προβλήματα και στις πέτρες στα νεφρά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



H

κολοκύθα μπορεί να μην είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στην ελληνική σύγχρονη κουζίνα όπως τα κολοκυθάκια, είναι όμως ένα λαχανικό γευστικό και άκρως θρεπτικό που δεν θα πρέπει να λείπει από τη διατροφή μας.

Οφέλη για την υγεία

Υψηλή περιεκτικότητα σε καροτενοειδή: Οι κολοκύθες οφείλουν το φωτεινό πορτοκαλί χρώμα τους στο υψηλό ποσοστό καροτενοειδών που περιέχουν. Τα καροτενοειδή αποτρέπουν τις ελεύθερες ρίζες στο σώμα και να βοηθούν στην πρόληψη της πρόωρης γήρανσης, των καρδιαγγειακών νοσημάτων και άλλων λοιμώξεων. Συγκεκριμένα το β-καροτένιο είναι το πιο πλούσιο σε περιεκτικότητα συστατικό της κολοκύθας. Διαθέτει εξαιρετικές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Έχει διαπιστωθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων εμποδίζοντας την οξείδωση της χοληστερίνης στο σώμα.

Επίσης, λόγω της δράσης του κατά των ελευθέρων ριζών, μειώνει τον κίνδυνο διάφορων μορφών καρκίνου και κυρίως του καρκίνου του εντέρου και του πνεύμονα. Σε έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο «Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention», εξετάστηκαν οι διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής 60.000 ενηλίκων στην Κίνα και διαπιστώθηκε ότι όσοι έτρωγαν τρόφιμα πλούσια σε β-καροτένιο είχαν μικρότερο κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα. Όταν στην έρευνα αξιολογήθηκαν και οι καπνιστές, βρέθηκε ότι η ομάδα που έτρωγε τρόφιμα πλούσια σε β-καροτένιο είχε 37% μικρότερο κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα από τους καπνιστές που δεν καταλάωναν τέτοια τρόφιμα.

Οι φυτικές ίνες που περιέχονται στην κίτρινη κολοκύθα βοηθούν στην αποβολή μέρους της χοληστερίνης από τον οργανισμό. Ακόμη, βοηθούν και στην αντιμετώπιση της χρόνιας δυσκοιλιότητας αυξάνοντας την κινητικότητα του εντέρου.

Η κατανάλωση κολοκύθας είναι ιδιαίτερα ευεργετική για όσους υποφέρουν από γαστρικά προβλήματα, γιατί μειώνει την οξύτητα των υγρών του στομάχου.

Οι κολοκύθες είναι φυσικά διουρητικά και βοηθούν στην αποβολή των τοξινών και ανεπιθύμητων αποβλήτων από το σώμα, αφήνοντας μας ανανεωμένους και υγιείς.

Αποτρέπει το σχηματισμό πετρών στα νεφρά: Καταναλώστε 5 έως 10 γραμμάρια σπόρους κολοκύθας κάθε μέρα καθώς διεγείρουν τα νεφρά και εμποδίζουν τον σχηματισμό λίθων οξαλικού ασβεστίου.

Η κολοκύθα είναι πλούσια πηγή βιταμίνης Α. Η τακτική κατανάλωσή της (σπόροι και σάρκα), μπορεί να προωθήσει την υγεία των ματιών και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα εντυπωσιακά.

Είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών Β1, Β3, Β5, Β6, C.

Είναι πλούσια σε μαγνήσιο και κάλιο.

Μας δίνει επίσης χαλκό, Ω3 λιπαρά οξέα, αλλά και σύνθετους υδατάνθρακες, όπως το άμυλο.

Με τόσα πολλά οφέλη για την υγεία, δεν αποτελεί κατάπληξη το ότι η κολοκύθα συμπεριλαμβάνεται στις «Υπερτροφές».

Κρατήστε τη σάρκα και τους σπόρους της και χρησιμοποιήστε τα σε διάφορες συνταγές. Μπορείτε να τη συντηρήσετε έως και 6 μήνες, αφού το σκληρό της κέλυφος την κάνει ιδιαίτερα ανθεκτική.

Πηγή:Επιμέλεια: copyrights © www.hippieteepee.gr