



کدو به ویژه در زمان ما از غذاهای مهم است....



کدو به ویژه در زمان ما از غذاهای مهم است، زیرا حاوی درصد بالایی آب (95٪) و فلزات بسیاری است و میزان کمی قند و فیبر دارد؛ پتاسیم آن زیاد و سدیم آن کم است، به همین سبب دانشمندان تاکید دارند که کدو برای کاهش وزن و بیماران دارای فشار خون مناسب است. پژوهش‌های جدید پزشکی نشان داده است که این گیاه در پیشگیری از سرطان و کاهش سر درد مفید است. اینک شاید بفهمیم که چرا رسول اکرم (ص) این غذا را دوست داشت و وقتی غذایی به ایشان داده می‌شد، پس از آن کدو می‌خوردند. {رواه البخاری} آیا ما در ماه قرآن این نعمت را بر سفره‌هایمان می‌گذاریم؟

به قلم: عبد المدايم الكح ل.

www.kaheel7.com/fa