



کدو حلوائی

● تصویرگر: مهسا درت التاج تهرانی

● دکتر علیرضا یارقلی

کدو حلوائی پر از ویتامین‌های مفید است. این میوه‌ی خوشمزه سلول‌های مرده‌ی پوست را از بین می‌برد. همچنین از پوست ما در برابر اشعه‌های زیان‌آور خورشید محافظت می‌کند. این میوه، تب را از بین می‌برد و هنگام سرماخوردگی سینه را نرم می‌کند. در ضمن آرام بخش است و کم‌خوابی را از بین می‌برد. قلب را تقویت می‌کند و برای معده و دستگاه گوارش مفید است. تخمه‌های کدو نیز باعث تقویت مغز و حافظه می‌شوند و استخوان‌ها را محکم می‌کنند. اگر با خوردن کدو حلوائی احساس سستی می‌کنید بهتر است آن را با زیره، روغن زیتون یا جوز هندی مصرف کنید.

