

کدوسبزو کبد چرب

آیا کدو برای کبد چرب مفید است؟ خواص کدوسبز برای کبد چرب چه می تواند باشد؟ همان طور که گفتیم کدوسبز خواص متعددی برای سلامتی دارد و یکی از آنها، کمک به کاهش کبد چرب است. با توجه به داشتن فیبر، پتاسیم، ویتامین C و انواع آنتی اکسیدان ها، کدوسبز می تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کند. کدوسبز حاوی مقادیر بالای سدیم است. سدیم بدن را قلیایی کرده و به سم زدایی کبد و درمان کبد چرب کمک می کند.

مصرف کدو خورشی برای کبد چرب می تواند به کاهش سطح چربی های موجود در کبد کمک کند و به عنوان یکی از روش های طبیعی کاهش کبد چرب به کار گرفته شود. همچنین، مصرف کدوسبز به دلیل داشتن ویتامین C و آنتی اکسیدان های می تواند به پاکسازی بدن از ترکیبات زائد و افزایش سلامتی کلی بدن کمک کند. مصرف کدو خام برای کبد چرب مفید خواهد بود. شما می توانید کدوسبز خام را با پوست در تهیه سالاد استفاده کنید تا بهتر کبد را سم زدایی کند.

خواص کدوسبز برای دیابت

کدوسبز به عنوان یک منبع فیبر، مواد مغذی و پایین بودن شیرینی طبیعی، می تواند برای کنترل دیابت بسیار مفید باشد. فیبر موجود در کدوسبز می تواند به بهبود کنترل گلوکز خون و کاهش نیاز به انسولین کمک کند. همچنین، کدوسبز حاوی مقادیر قابل توجهی پتاسیم است که می تواند به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کند و خطر بروز عوارض قلبی در افراد دیابتی را کاهش دهد.

کنترل دیابت از مهم ترین خواص کدو مسما به شمار می رود. مقدار کربوهیدرات و قند موجود در کدوسبز بسیار کم است و به دلیل پایین بودن شاخص گلیسمی آن برای پیشگیری از دیابت مفید است. همچنین الیاف پلی ساکاریدی موجود در کدوسبز از جمله پکتین به تنظیم قند خون افراد دیابتی کمک می کنند.

یکی از عواملی که احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد، کدوسبز یک ماده غذایی مفید برای کاهش وزن است و از این طریق نیز به کنترل دیابت کمک می کند. اختلال در تحمل گلوکز و قند خون ناشتا از علائم اولیه دیابت نوع ۲ هستند.

خواص کدوسبز از دیدگاه طب سنتی

طبع کدوسبز سرد است یا گرم؟ طبع کدوسبز سرد و خنک است و طب سنتی ایران برخی خواص مفید آن را برای درمان بیماری هایی مانند اختلالات کبدی، دردهای عضلانی و مفصلی، عفونت های روده، سرطان، دیابت و سایر بیماری های مربوط به دستگاه گوارش توصیه می کند. طب سنتی بر این باور است که مصرف کدوسبز می تواند کمک کند تا سیستم ایمنی بدن تقویت شده و بهبود یافته و روند بهبودی بیماری هایی مانند آسم و آلزایمر را شتاب بخشد.



همه رمز و رازهای پخت یک خورش کدوی خوشمزه

خورش کدو؛ خوش طعم و پرخاصیت



✳️ **خورش کدوسبزی یکی از انواع خورش های خوشمزه و سنتی ایرانی است که باروش های متنوعی پخته می شود. مثلاً می توانیم به سلیقه خود از لپه نیز در این خورش استفاده کنیم یا این که لپه اش را حذف کنیم.**

سرخ شده را به آن اضافه می کنیم و همین طور گوجه فرنگی ها را نیز می شویم. سپس از وسط نصف می کنیم و روی مواد می چینیم و در قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم به مدت ۳۰ دقیقه دیگر خورش بپزد و آب اضافی غذا تبخیر شود و به روغن بفتند و کدوها نیز بپزند. این خورش باید به صورت کم آب سرو شود. پس از این که خورش جلافتاد و آب اضافی آن تبخیر شد، طعم آن را می چشیم و فلفل، نمک و آبلیمو یا آبلیمو را به غذا اضافه می کنیم و پنج دقیقه بعد خورش کدوسبز آماده شده را داخل ظرف می ریزیم و با پلو نوش جان کنیم.

کدوسبز ارزش غذایی بالایی دارد و سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی است. خواص کدوسبز بسیار فراوان است و از مهم ترین آن می توان به پایین آوردن چربی خون و لاغری اشاره کرد.

به دلیل وجود آنتی اکسیدان های مفید، ویتامین ها و مواد معدنی، این میوه به عنوان یک منبع غذایی سالم شناخته می شود. کدوسبز، حاوی مقدار قابل توجهی آب، پروتئین، کربوهیدرات، فیبر، ویتامین C، ویتامین K، پتاسیم، مس، فسفر و منیزیم است. این میوه به دلیل دارا بودن مقدار کمی چربی، به کاهش وزن و کنترل سطح قند خون کمک می کند. همچنین، مصرف کدوسبز به عنوان یک منبع قابل توجه فیبر، باعث افزایش حرکت روده و بهبود عملکرد گوارش می شود. با توجه به خواص مفید کدوسبز، این سبزی به عنوان یکی از مواد غذایی است که می تواند به سلامتی بدن کمک کند و در رژیم غذایی سالم بسیار مفید است.

می دهیم و کمی زردچوبه روی آنها می پاشیم و به تفت دادن ادامه می دهیم و گوشت های خرد شده را نیز اضافه و همگی مواد را زیر و رو می کنیم تا همه جای گوشت تغییر رنگ دهد و کمی سرخ شوند. بعد وسط قابلمه را خالی می کنیم و مواد را گوشه های آن جمع می کنیم و رب گوجه فرنگی را وسط آن می ریزیم و تفت می دهیم تا بوی خامی آن گرفته شود و آن وقت ۸ - ۷ لیوان آب جوش روی مواد می ریزیم و در قابلمه را می گذاریم. سپس حرارت را ابتدا زیاد می کنیم تا آب موجود در قابلمه به جوش بیاید و بعد حرارت را بسیار ملایم می کنیم تا به مرور زمان گوشت پخته شود (اگر تمایل داشتید لپه نیز اضافه کنید. مقدار ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم را از ۴ - ۵ ساعت قبل خیس و در این جا به گوشت اضافه کنید و تفت داده و اجازه دهید تا با گوشت پخته شود). سپس کدوها را پوست می گیریم و می شویم و داخل آبکش قرار می دهیم تا خشک شوند و تابه ای را روی حرارت کم قرار می دهیم و داخل آن روغن سرخ کردنی می ریزیم و اجازه می دهیم داغ شود و کدوها را از وسط نصف می کنیم و داخل آن می چینیم.

حالا اجازه می دهیم تا سرخ و طلایی شوند. بعد از گذشت دو ساعت به گوشت سر می ریزیم و وقتی دیدیم کاملاً پخته شده است کدوهای

مواد لازم برای ۴ نفر

کدوسبز قلمی: ۴ عدد

گوشت خورشی: ۳۰۰ گرم

گوجه فرنگی: ۴ عدد

پیاز: ۲ عدد

سیر: ۳ حبه

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

آبلیمو: یک قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه: به اندازه کافی

زردچوبه و روغن: به اندازه کافی

دستور پخت خورش کدوسبز

ابتدا گوشت را می شویم و روی تخته آشپزخانه قرار می دهیم و به صورت مکعب های دو سانتی متری خرد می کنیم و کنار می گذاریم. پیازها را پوست می گیریم و می شویم و روی تخته آشپزخانه نگینی خرد می کنیم و گوشه ای از تخته آنها را قرار می دهیم.

سیرها را نیز پوست می گیریم و می شویم و رنده ریز می کنیم. قابلمه ای را روی حرارت کم می گذاریم و روغن داخل آن می ریزیم و اجازه می دهیم تا داغ شود و پیازها را داخل قابلمه می ریزیم و تفت می دهیم تا سبک شوند. سپس سیر را به آن می افزاییم و مجدداً تفت

آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب محمدحسن تاحی فرزند عبدالکریم به شماره شناسنامه ۱۸۷۰۲۶۲۳۵۲ صادره از شوشتر مقطع کاردانی رشته الکترو تکنیک- برق صنعتی صادره از واحد دانشگاهی گرج با شماره ۱/۱۱۶۲۷۶ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرج به نشانی: گرج، انتهای رجایی شهر، تقاطع بلوار موذن و استقلال، صندوق پستی ۲۱۴۸۵-۳۱۲ ارسال نماید.

برگ سبز خودرو سواری هاج یک
پژو 207IMT مدل ۱۳۹۸ به رنگ سفید
روغنی شماره انتظامی ایران ۵۳-۱۸۴ ص ۴۴
شماره موتور 16380310939 شماره شاسی
NAAR03FE5KJ384052 به مالکیت محمد آتناغسری
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو سواری هاج یک سایپا
QUIK - MT مدل ۱۳۹۹ به رنگ سفید
روغنی شماره انتظامی ایران ۲۰-۲۵۴ ۴۱
شماره موتور M15 / 8934907 شماره شاسی
NAS841100L1056901 به مالکیت مبین جلیلی
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی و کارت موتورسیکلت هوندا
CDI125 هرم مدل ۱۳۸۹ به رنگ نقره ای شماره
انتظامی ایران ۶۲۱-۳۶۸۶۵ شماره موتور
10912758 شماره شاسی 8925812 به مالکیت
قنیر موسوی سردشتی مفقود گردیده و فاقد
اعتبار است.