

کدو، غذا-دارویی شگفت‌انگیز از دل پاییز

علیرضا قنادی

داروساز و PhD فارماکوگنوزی و داروهای گیاهی

ونکوور کانادا



کدو که با اسامی کدو تنبل و کدو حلوائی هم شناخته می‌شود، یکی از محصولات کشاورزی پرمصرف و شناخته‌شده در بسیاری از کشورها می‌باشد. آنچه سبب گردیده که کدو در بین محصولات طبیعی خوراکی، مشهورتر شود، استفاده‌ی نمادین از آن در یکی از مراسم معروف است که در بسیاری از کشورهای دنیا جشن گرفته می‌شود. این مراسم، جشن هالووین است که در آخرین روز ماه اکتبر برگزار می‌شود. هالووین روز نخست از مراسمی است که در برخی از کلیساها جهت بزرگداشت یاد درگذشتگان از جمله



قدیسان و مسیحی‌های مؤمن گرفته می‌شود و گفته شده که برخی از آیین‌های این مراسم ریشه‌هایی تاریخی در سایر ادیان و فرهنگ‌ها نیز دارد. روشن کردن آتش، قاشق‌زنی، درب خانه‌ها را زدن و منتظر گرفتن هدیه یا خوراکی شدن پشت درب منازل، از برخی وجوه مشترک این جشن با مراسم چهارشنبه‌سوری است. کدو به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین نمادهای هالووین در بسیاری از ملل و فرهنگ‌ها سمبلی مرتبط با تولد و باروری، رفاه، رشد و فراوانی است و همچنین مظهري برای برداشت محصول هم محسوب می‌شود.

کدو حلوایی که با نام‌های علمی زیر نیز شناخته می‌شود، گیاهی از خانواده‌ی کوکوربیتاسه است.

Cucurbita pepo

Cucurbita maxima

ارقام زراعی متفاوتی از کدو در رنگ‌ها و اندازه‌ها و شکل‌های مختلف وجود دارد. خانواده‌ی کدو مشتمل بر ۱۳۰ جنس گیاهی و ۸۰۰ گونه می‌شود. از مشهورترین جنس‌های گیاهی این خانواده، ملون‌ها (Melons) هستند که تقریباً در تمامی دنیا می‌رویند و مصارف وسیع خوراکی دارند.

استفاده‌های متعدد و گسترده‌ی کدو حلوایی در خوراکی‌ها، نوشیدنی‌ها و صنایع تولید شیرینی و پای، سبب گردیده که تولید جهانی کدو در سال‌های اخیر رو به فزونی بگذارد. تولید جهانی کدو مرز سی هزار تن در سال را درنوردیده است. در



کدو به‌عنوان یکی از

اصلی‌ترین نمادهای

هالووین در بسیاری از ملل

و فرهنگ‌ها سمبلی مرتبط

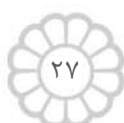
با تولد و باروری، رفاه، رشد

و فراوانی است و همچنین

مظهري برای برداشت

محصول هم محسوب

می‌شود



این بین، چین و هند در صدر تولیدکنندگان این محصول طبیعی سلامتی‌بخش هستند. کشور عزیزمان ایران و همچنین کانادا نیز در زمره‌ی تولیدکنندگان کدو محسوب می‌شوند.

کدو حلوایی با دارا بودن بسیاری از ویتامین‌ها نظیر ویتامین ثی، آ و ث و انواع ویتامین ب و نیز برخی از املاح معدنی مانند منگنز، مس، فسفر، کلسیم، سلنیوم، روی، منیزیم، سدیم و پتاسیم از رده‌ی کارآمدترین سبزی و صیفی‌جات و میوه‌ها به حساب می‌آید. مقادیر بالای کاروتنوئیدها و نیز فیبرها در کدو از سایر مزیت‌های آن می‌باشد. استرول‌های گیاهی، اسیدهای چرب غیراشباع و امگا، فلاونوئیدها و ساپونین‌ها از دیگر ترکیبات طبیعی موجود در کدو هستند.

از کدو و فرآورده‌های دارویی و غذایی به‌دست‌آمده از آن، استفاده‌های زیادی به‌عمل می‌آید. برخی از این کاربردها براساس مطالعات بالینی مدون بر روی انسان نیز ثابت شده‌اند. تعدادی از آنها نیز منحصراً در شرایط بررسی بر روی حیوانات آزمایشگاهی و یا سایر ارگانیسم‌های زنده مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. طبیعتاً مصارف دارویی از کدو خصوصاً در افرادی که از سایر داروهای شیمیایی برای درمان بیماری‌های خود استفاده می‌کنند، نیاز به مشورت با پزشک یا داروساز را خواهد داشت. در زیر برخی از متداول‌ترین استفاده‌های درمانی کدو حلوایی آورده شده است:

- آنتی‌اکسیدان
- کمک در درمان چاقی
- پایین‌آورنده‌ی قند و چربی خون
- آنتی‌آتروژنیک
- کاهش‌دهنده‌ی فشار خون
- ضد میکروب و ضد قارچ
- ضد کرم
- آنتی‌تومور
- ضد التهاب
- مؤثر در کاهش علائم هایپرپلازی خوش‌خیم پروستات
- پیشگیری از ایجاد سنگ کلیه
- تقویت و افزایش رشد مو
- کاهش برخی از علائم سرماخوردگی نظیر سرفه
- افزایش‌دهنده‌ی سیستم ایمنی



**تولید جهانی کدو مرز
سی‌هزار تن در سال
را درنوردیده است. در
این بین، چین و هند
در صدر تولیدکنندگان
این محصول طبیعی
سلامتی‌بخش هستند.
کشور عزیزمان ایران و
همچنین کانادا نیز در
زمره‌ی تولیدکنندگان کدو
محسوب می‌شوند**



دانه‌های کدو به‌عنوان یکی از تنقلات پرمصرف فرهنگ غذایی ایران نیز دارای اثرات سلامتی بخش زیادی هستند. در یکی از آخرین تحقیقات انجام‌شده بر روی آن‌ها، دیده‌شده که مصرف مستمر تخم کدو سبب کاهش افسردگی گردیده است. تخم کدو با دارابودن مقادیر متناهی از اسید آمینه‌ی ال-تریپتوفان و نیز برخی از سایر ترکیبات، منجر به افزایش سروتونین در مغز گردیده و باعث نشاط می‌گردد



همچنین از کدو در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی متعددی استفاده می‌شود. دانه‌های کدو به‌عنوان یکی از تنقلات پرمصرف فرهنگ غذایی ایران نیز دارای اثرات سلامتی بخش زیادی هستند. در یکی از آخرین تحقیقات انجام‌شده بر روی آن‌ها، دیده شده که مصرف مستمر تخم کدو سبب کاهش افسردگی گردیده است. تخم کدو با دارابودن مقادیر متناهی از اسید آمینه‌ی ال-تریپتوفان و نیز برخی از سایر ترکیبات، منجر به افزایش سروتونین در مغز گردیده و باعث نشاط می‌گردد. استفاده‌ی دیرباز از کدو در انواع غذاهای ایرانی نظیر سوپ و آش و نیز مصرف متداول تخم کدو در بین هموطنان، قطعاً آثار سلامتی‌بخشی را برای آن‌ها به‌همراه داشته و خواهد داشت.

