

KABAK(Cucurbita)



Kabak 'ın İçerdiği Maddeler:

Bitisel eterli yağlar, B1 Vitamini, C Vitamini, Fosfor, Sodyum, Potasyum, Karbonhidrat ve Protein ihtiva etmektedir.

Kabak 'ın Özellikleri:

Kabak tek yıllık otsu bir bitki türüdür. İklim değışikliklerine

karşı çok dirençli bir bitki değildir. O yüzden sert iklimlerin hüküm sürdüğü yerlerde yetiştirilememektedir. Yaprakları genel olarak çiçeklerle sarıdır. Meyvesi bolca kabak çekirdeği ve besleyici maddeler ihtiva etmektedir. Çiçekleri genelde sarı renklidir. Kabak lifce zengin bir besin türüdür.

Kabak 'ın Faydaları:

- Prostat kanserini önlemektedir.
- İdrar söktürücüdür.
- Mide ağrılarını geçirmektedir.
- Hemoroide iyi geldiği bilinmektedir.
- Tansiyon düşürücü özelliğe sahiptir.
- Öksürüğü keser.
- Kabızlığı gidermektedir.