

## کلم بروکلی با هزاران خاصیت

از آنجایی که کلم بروکلی یک غذای جدید به حساب می‌آید به کودکان و بزرگسالان توصیه می‌کنیم از مصرف آن غافل نشوند. این سبزی شامل انواع ویتامین‌ها و املاح بوده و دارای آنتی‌اکسیدان می‌باشد.



از آنجایی که کلم بروکلی یک غذای جدید به حساب می‌آید به کودکان و بزرگسالان توصیه می‌کنیم از مصرف آن غافل نشوند. این سبزی شامل انواع ویتامین‌ها و املاح بوده و دارای آنتی‌اکسیدان می‌باشد.

کلم بروکلی گیاهی پرفایده و مقوی است که جوانه‌های آن می‌تواند برای تمام فصول سودمند باشد و بنیه انسان را تقویت می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، دکتر محمد فرح‌بخش متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی گفت: مصرف نوشیدنی حاوی جوانه‌های کلم بروکلی بدن را در برابر سموم موجود در هوا حفظ می‌کند حضور ماده‌ای به نام سولفورافان در کلم بروکلی می‌تواند بدن را در برابر مواد سرطان‌زای موجود در هوای آلوده محافظت نماید.

مصرف منظم نصف لیوان نوشیدنی که حاوی عصاره آب آناناس، لیمو و پودر جوانه کلم بروکلی باشد، می‌تواند بدن را در برابر سطوح بالای بدن که یک ماده سرطان‌زایی است و در هوای آلوده به مقادیر بالایی وجود دارد، محافظت نماید.

وی افزود: افرادی که از نوشیدنی حاوی جوانه کلم بروکلی استفاده می‌کنند در حدود 61 درصد بنزن و 23 درصد آکروپین (موجود در هوای آلوده استنشاقی) را از بدن دفع می‌کنند و همین امر نشان از اثرات مفید این نوشیدنی بر بدن می‌باشد.

وی در ادامه افزود: با وجود این که کلم بروکلی را به صورت نوشیدنی در مقابل با آلودگی هوا مؤثر دانسته‌اند، اما مصرف منظم کلم بروکلی به صورت خام یا پخته می‌تواند در کنترل عوامل خطرناک بروز بیماری‌های مرتبط با سیستم تنفسی مؤثر باشد؛ از آنجایی که آلودگی هوا به عنوان یک عامل خطرناک در بروز بیماری‌های تنفسی حاد و مزمن مطرح می‌باشد، بنابراین مصرف منظم کلم بروکلی می‌تواند نقش مؤثری در این زمینه داشته باشد.

فرح بخش تصریح کرد: با توجه به نقش کلم بروکلی در سلامت بدن توصیه می‌کنیم که از کلم بروکلی به طور منظم در رژیم غذایی روزانه استفاده شود. مصرف این سبزی در سالاد و به صورت خام در کنار غذا، استفاده از آن در انواع سوپ‌ها، یا دورچین انواع خوراکی‌ها توصیه می‌شود. در روزهایی که آلودگی هوا بالاست مقادیر بیشتری از این سبزی را مصرف کنیم.

وی بیان کرد: کلم بروکلی در تنظیم حرکات روده و تأمین فیبر مورد نیاز بدن مؤثر است. ساقه کلم بروکلی می‌تواند فیبر مورد نیاز بدن را تأمین کند. کسانی که دچار مشکل یبوست هستند توصیه می‌شود که در رژیم غذایی خود برای کلم بروکلی جایگاه ویژه‌ای در نظر بگیرند و سعی کنند در سالادهای خود از این کلم استفاده نمایند. کلم بروکلی حاوی ویتامین‌ها و املاح مناسبی برای بدن می‌باشد.

فرح بخش ادامه داد: محدودیت خاصی در مورد مصرف این کلم وجود ندارد. در مورد افرادی که دستگاه گوارش حساسی دارند یا این که در اثر مصرف زیاد مواد فیبردار دچار نفخ می‌شوند توصیه می‌شود کلم بروکلی مصرف کنند. کلم بروکلی جز سبزیجات نشاسته‌ای محسوب می‌شود و در کنار کاهو، گوجه و خیار میزان انرژی کمی دارد.

وی در ادامه تصریح کرد: از آنجایی که کلم بروکلی یک غذای جدید به حساب می‌آید به کودکان و بزرگسالان توصیه می‌کنیم از مصرف آن غافل نشوند. این سبزی شامل انواع ویتامین‌ها و املاح بوده و دارای آنتی‌اکسیدان می‌باشد.

فرح‌بخش خاطرنشان کرد: این که این سبزی خام یا پخته مصرف شود بستگی به وضعیت گوارشی فرد دارد. خوردن کلم بروکلی خام عوارض گوارشی، دل درد و نفخ به همراه دارد. به افراد توصیه می‌شود این سبزی را به صورت آب‌پز مصرف نمایند تا از منافع این سبزی عالی بهره‌مند گردند.