

## خواص برگ های سبز گل کلم در غذا

به گفته کارشناسان تغذیه، برگ های سبز گل کلم دارای خواص متعددی هستند که می توان از آن در پخت غذا استفاده کرد.



به گفته کارشناسان تغذیه، برگ های سبز گل کلم دارای خواص متعددی هستند که می توان از آن در پخت غذا استفاده کرد. به گزارش خبرنگار مهر، معمولا بعد از خرید گل کلم، فقط قسمت سفید آن مصرف شده و برگ های سبز آن دور ریخته می شود در حالیکه این برگ های سبز بسیار مغذی بوده و دارای فواید زیادی برای سلامت هستند.

به گفته کارشناسان تغذیه، برگ های گل کلم یکی از غنی ترین منابع کلسیم هستند بطوریکه هر ۱۰۰ گرم از این برگ ها در رژیم غذایی، ۶۰۰ میلی گرم از کلسیم را تامین می کند.

همچنین هر ۵۰ گرم از این برگ های سبز تقریباً حاوی ۲۰ میلیگرم آهن است که به مراتب بیشتر از میزان موردنیاز بدن است، چراکه میزان آهن موردنیاز بدن ۱۵ میلیگرم در روز است.

برگ های سبز گل کلم مملو از پروتئین و اسید آمینه است و مصرف هر ۱۰۰ گرم از این برگ ها، ۲۰ گرم پروتئین به همراه دارد.

همچنین مصرف ۱/۲ فنجان برگ سبز گل کلم حدود نیمی از میزان ویتامین C مورد نیاز را تامین می کند. پس از مصرف برگ های سبز گل کلم غافل نشوید.