



## خواص کلم بروکلی در پیشگیری از آسم و سرطان

محققان توصیه می کنند با خوردن کلم بروکلی سالم بمانید و ریسک ابتلا به بیماری قلبی، دیابت، آسم و سرطان را کاهش دهید.

محققان توصیه می کنند با خوردن کلم بروکلی سالم بمانید و ریسک ابتلا به بیماری قلبی، دیابت، آسم و سرطان را کاهش دهید.

به گزارش جام جم آنلاین ، محققان دانشگاه ایلینوی آمریکا دریافته اند که ژن های داوطلب کنترل کننده تجمع ترکیبات فنولیک در کلم بروکلی وجود دارد.

به گفته محققان، مصرف ترکیبات فنولیک، از جمله فلاوونوئیدها، با کاهش ریسک بیماری قلبی عروق کرونر، دیابت نوع ۲، آسم و چندین نوع سرطان مرتبط است.

جک جاویک، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ترکیبات فنولیک دارای فعالیت آنتی اکسایشی خوبی هستند و شواهد زیادی نشان می دهد که این فعالیت ضد اکسایشی بر مسیر بیوشیمیایی مرتبط با التهاب در پستانداران تاثیر دارد.»

وی در ادامه عنوان می کند: «ما به التهاب نیاز داریم چراکه التهاب و تورم، واکنش به آسیب یا صدمه به بدن است، اما در مواردی هم این التهاب مرتبط با آغاز شماری از بیماری های تخریبی است. افرادی که رژیم غذایی شان متشکل از میزان مشخصی از این ترکیبات باشد، کمتر در معرض خطر رویارویی با این بیماری ها قرار دارند.»

محققان با آزمایش بر روی کلم بروکلی، کل محتوای فنولیک آن و توانایی شان در خنثی سازی رادیکال های اکسیژن را در تحقیقات سلولی مورد بررسی قرار دادند سپس آنها از تکنیک ژنتیکی موسوم به آنالیز مکانی ویژگی کمی برای تحقیق در مورد ژن های دخیل در ایجاد فنولیک ها استفاده کردند.

با شناسایی این ژن های درگیر در این ترکیبات، محققان به فواید تغذیه ای کلم بروکلی و خانواده سبزیجات این گیاه نظیر کلم پیچ و گل کلم پی بردند.

خبر خوب دیگر این است که ترکیبات فنولیک، پایدار و بی طعم هستند، و این بدین معناست که این سبزیجات را می توان پخت بدون آنکه کیفیت سلامت خود را از دست دهند.

هنگامیکه این سبزیجات مصرف می شوند، ترکیبات فنولیک جذب شده و به سوی نواحی معینی از بدن هدایت می شوند یا در کبد تجمع می یابند. فلاوونوئیدها از طریق جریان خون منتشر شده و بدین ترتیب التهاب از طریق فعالیت اکسایشی آنها کاهش می یابد.

منبع: مهر