

کلم بروکلی را زیاد نپزید

یک متخصص تغذیه در آمریکا تاکید کرد پختن زیاد کلم بروکلی تاثیر ضد سرطانی این سبزی مفید را از بین می‌برد اما در عوض پختن پودر این کلم به همراه جوانه‌های آن خاصیت ضد سرطانی آن را دو برابر می‌کند.



همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه در آمریکا تاکید کرد پختن زیاد کلم بروکلی تاثیر ضد سرطانی این سبزی مفید را از بین می‌برد اما در عوض پختن پودر این کلم به همراه جوانه‌های آن خاصیت ضد سرطانی آن را دو برابر می‌کند.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، دکتر جفری در بیانیه‌ای خاطرنشان ساخت: برای بهره‌مندی از خواص مفید این سبزی، وجود آنزیمی موسوم به **#171;میروسیناز** ضروری است چون اگر این آنزیم وجود نداشته باشد سولفورافان که مهمترین ترکیب ضد سرطانی و ضد التهابی کلم بروکلی است شکل نخواهد گرفت.

بر همین اساس بخار پز کردن بروکلی به مدت دو تا چهار دقیقه بهترین روش برای حفظ این آنزیم و سایر ریز مغذی‌های این سبزی است. در واقع پختن زیاد موجب تخریب میروسیناز می‌شود.

این یافته در مجله تغذیه و سرطان منتشر شده است.