



معروف‌ترین سبزی ضد سرطان

کلم بروکلی به دلیل ترکیبات خاص خود، یکی از سبزی‌های ضد سرطان معرفی شده است.

کلم بروکلی به دلیل ترکیبات خاص خود، یکی از سبزی‌های ضد سرطان معرفی شده است. به دلیل وجود فلاونوئیدها به ویژه سولفور افن، بروکلی را به عنوان سبزی ضد سرطان می‌شناسند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت نیوز، کلم بروکلی حاوی ترکیباتی است که اعصاب را تقویت کرده، دید چشم را بهبود می‌بخشد و پوست را زیبا می‌کند. پس بروکلی را بیشتر بشناسید و آن را در رژیم غذایی تان بگنجانید.

یک سبزی با خاصیت ضد التهابی

بروکلی یک داروی طبیعی مفید برای کاهش التهابات بدن است و سرعت تحلیل مفاصل را کاهش می‌دهد. به همین دلیل به افراد مبتلا به آرتروز توصیه می‌شود کلم بروکلی را حتما در برنامه غذایی شان داشته باشند. ترکیبات بروکلی با مسدود کردن ترشح آنزیم‌هایی که سبب تخریب مفاصل می‌شود، از مفاصل شما حفاظت می‌کند.

سلامت قلب و رگ‌ها

کلم بروکلی در کنار خواص مختلفش به مهم‌ترین عضو بدن شما هم سود می‌رساند و علاوه بر پایین آوردن کلسترول خون، به تقویت رگ‌های خونی کمک می‌کند. سولفور افن موجود در کلم بروکلی خاصیت ضد التهابی دارد و از تخریب و صدمه به رگ‌های خونی پیشگیری می‌کند.

ویتامین‌های گروه B هم در کلم بروکلی وجود دارند که این ویتامین به تنظیم و کاهش هموسیستئین کمک می‌کند. هموسیستئین یک نوع اسید آمینه است که پس از مصرف گوشت در بدن ایجاد می‌شود و مقدار زیاد آن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد.

تقویت بینایی

شاید شنیده و خوانده اید که هویج برای سلامت چشم‌ها بسیار مفید است و این موضوع به لوتئین آن مربوط می‌شود اما این بار می‌توانید برای حفظ سلامت چشم‌ها در کنار هویج از کلم بروکلی هم استفاده کنید. بروکلی آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی دارد که از تخریب سلول‌های چشم، بروز بیماری آب مروارید و صدمه به عدسی چشم پیشگیری می‌کند.

بروکلی خطر هم دارد؟

به طور کلی مصرف کلم بروکلی برای افراد مختلف ضرری ندارد و هیچ نوع تهدید جدی یا اثر جانبی مخربی ایجاد نمی‌کند اما مهم‌ترین مشکلی که ممکن است با مصرف مقدار زیاد بروکلی پیش بیاید، التهاب روده یا افزایش گاز روده است که به دلیل مقادیر فراوان فیبر موجود در بروکلی ایجاد می‌شود. البته این خاصیتی است که در همه انواع کلم‌ها دیده می‌شود اما خواص مفید آن به قدری غالب است که بروکلی را در رژیم غذایی تان جای دهید.

البته بهتر است افرادی که خون رقیق و غلظت خون پایینی دارند از مصرف بروکلی پرهیز کنند چون کلم بروکلی با داشتن ویتامین K سبب انعقاد خون می‌شود که این موضوع می‌تواند در مورد بیمارانی که باید خون رقیق داشته باشند خطرآفرین باشد یا تاثیر داروها را مختلف کند.

از این رو به افرادی که داروهای رقیق‌کننده غلظت خون مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود از خوردن کلم بروکلی پرهیز کنند.

دوستدار دستگاه گوارش

یک خاصیت مشترک بیشتر میوه‌ها و سبزیجات این است که به هضم بهتر غذا و سیری بیشتر کمک می‌کنند. بروکلی هم از این قاعده مستثنی نیست و با داشتن فیبر بالا به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. فیبر در سالم نگه داشتن سطح باکتری‌های روده نقش دارد و سبب هضم بهتر مواد غذایی می‌شود.

سولفور افن بروکلی سبب می شود باکتری معروف هیلکوباکتریلوری که رد معده وجود دارد بیش از حد رشد و تکثیر پیدا نکند یا به دیوار معده نچسبد. این خاصیت بیشتر در جوانه های بروکلی دیده می شود.

کاهش کلسترول خون

اگر به تازگی بعد از گرفتن جواب آزمایش متوجه شده اید که کلسترول خون تان بالاست، متخصصان به شما توصیه می کنند کلم بروکلی را به رژیم غذایی تان راه دهید. این کلیم در ترکیباتش موادی دارد که به پایین آمدن کلسترول خون کمک می کند زیرا فیبر موجود در سبزیجات با کلسترول خون ترکیب می شود. این ترکیب شدن سبب می شود کلسترول راحت تر دفع شده و در نتیجه سطح کلسترول بدن پایین می آید.

یک راه عالی برای سم زدایی

اگر در فکر از بین بردن سموم و مواد زائد بدن تان هستید، نیم نگاهی هم به کلم بروکلی داشته باشید. در این کلم پرخاصیت ترکیبات مفیدی وجود دارد که پله پله مراحل سم زدایی بدن را انجام می دهد.

اصل و نسب بروکلی

بعضی ها معتقدند بروکلی شبیه یک دسته گل سبز رنگ است. این سبزی بومی کشور ایتالیاست. ایتالیایی ها به این سبزی «بروکولو» می گویند که معنی آن گل روی کلم است و این سبزی را به صورت آب پز همراه خوراک ها یا به صورت خام در سالاد مصرف می کنند.

مصرف کلم بروکلی به ویژه برای خانم های یائسه بسیار مفید است چون عوارض یائسگی را کنترل می کند. کلم بروکلی سرشار از کاروتن، ویتامین های گرله B و C، فولیک اسد، پتاسیم، اندکی سدیم، آهن، کلسیم، سلنیوم (در ساقه)، فلاونوئیدها و سولفورافن است. نیازی به توضیح نیست که با این همه ترکیبات مفید، توصیه می شود مصرف آن در سبذ غذایی خانواده قرار گیرد.

خام، پخته یا بخارپز؟

روشی که برای آماده کردن کلم بروکلی انتخاب می کنید در جذب ریزمغذی های کلم بروکلی نقش دارد. افرادی که دنبال خاصیت ضد سرطانی بروکلی هستند بهتر است این سبزی را به مدت طولانی نپزند و به صورت خام یا نیم پز مصرف کنند.

پختن بروکلی، سبب نابودی آنزیم های ضد سرطانی این سبزی مفید می شود و بخارپز کردن آن به مدت 20 دقیقه، سه دقیقه قرار دادن بروکلی در مایکروویو و تفت دادن آن به مدت 5 دقیقه، تاثیر قابل توجهی بر خاصیت های آن بر جای نمی گذارد و خواص مفیدش را نابود نمی کند. بروکلی خام همه ریزمغذی های ضروری را دارد. از این رو اگر از بابت التهاب روده یا افزایش گاز روده دچار مشکلات آزاردهنده نمی شوید، بهتر است بروکلی را خام مصرف کنید.