

کلم بروکلی داروی ورم معده و امراض گوارشی

اگر برای میل کردن کلم بروکلی به دنبال دلیل منطقی می گردید، بهتر است بدانید که این سبزی نه چندان خوشمزه برای درمان بسیاری از بیماری های دستگاه گوارش مفید است.



اگر برای میل کردن کلم بروکلی به دنبال دلیل منطقی می گردید، بهتر است بدانید که این سبزی نه چندان خوشمزه برای درمان بسیاری از بیماری های دستگاه گوارش مفید است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از نیواطلس، خوردن انواع سبزی برای حفظ سلامت بسیار مفید است و دانشمندان تا به حال ثابت کرده اند که این سبزی و سبزیجات دیگری مانند کلم تاثیرات شگرفی بر بدن انسان دارند.

پیش از این خواص کلم بروکلی در جهت درمان سرطان و کاهش گلوکز خون و مقابله با بیماری دیابت ثابت شده بود و به تازگی دانشمندان دانشگاه پنسیلوانیا اثر مثبت این سبزی بر کاهش بیماری های گوارشی را به اثبات رسانده اند.

آنان با تغذیه دو گروه از موش ها با کلم بروکلی و بدون آن دریافته اند موش هایی که کلم بروکلی مصرف کرده اند کمتر به مشکلاتی مانند تحریک و ورم روده دچار شده اند.

این پژوهشگران می گویند علت این خاصیت درمانی کلم بروکلی وجود گیرنده های آرویل هیدروکربن در آن است که به اختصار AHR نامیده می شوند. بعد از تجزیه کلم بروکلی در بدن، موادی به نام ICZ آزاد می شوند که در افزایش سلامت بدن و کاستن از مشکلات و التهابات روده بسیار موثر هستند. در نتیجه امکان ابتلا به برخی سرطان ها و بیماری کرون (التهاب مزمن دیواره روده) نیز کاهش می یابد.