



موثرترین و مفیدترین روش مصرف کلم بروکلی به چه شکل است؟

به نقل از سلامت آنلاین، بروکلی از معدود سبزیجاتی است که دارای ترکیبی به نام سولفورفان است. این ترکیب به ثابت نگه داشتن سطح قند خون افراد کمک کرده و خواص ضد سرطانی فراوانی دارد.

به نقل از سلامت آنلاین، بروکلی از معدود سبزیجاتی است که دارای ترکیبی به نام سولفورفان است. این ترکیب به ثابت نگه داشتن سطح قند خون افراد کمک کرده و خواص ضد سرطانی فراوانی دارد. اما پختن بروکلی باعث می شود خواص مفید سولفورفان موجود در آن، از بین برود و مانع از جذب آنها در بدن خواهد شد. تحقیقی که اخیراً در دانشگاه زیجیانگ چین انجام شده است، بیان می کند که اگر بروکلی را به قطعات کوچک دو میلی متری خرد کرده و اجازه دهید به مدت نود دقیقه در ظرفی باقی بمانند و سپس به آرامی آنها را کمی در ماهی تابه تفت دهید، مقدار سولفورفان موجود در آن به اندازه $\frac{1}{2}$ برابر بیشتر خواهد شد. اگرچه دلیل این امر دقیقاً مشخص نیست، اما محققین معتقدند خرد کردن بروکلی و رها کردن آن به مدت حدود نود دقیقه در ظرف، قبل از پخت، باعث افزایش میزان سولفورفان در آن خواهد شد. تحقیقات قبلی خرد کردن بروکلی را قبل از پخت، نفی کرده و آن را مانع از جذب کامل سولفورفان موجود در آن می دانست.

طبق تحقیقات اخیر خرد کردن بروکلی باعث فعال شدن آنزیم میروسیناس در آن می شود. این آنزیم از گیاهان در برابر جانوران علفخوار محافظت می کند و باعث آزادسازی سولفورفان جهت جذب در بدن، می شود. بروکلی را پس از خرد کردن به سه بخش تقسیم کنید: مقداری از آن را به صورت خام و همان گونه که هست مصرف کنید، بخش دیگری از آن را بلافاصله پس از خرد کردن به مدت چهار دقیقه تفت داده و مصرف کنید، باقیمانده آن را نیز اجازه دهید به مدت نود دقیقه قبل از پخت در ظرف باقی بماند و سپس آن را در آب جوش با دمای بالا و به مدت کم بپزید و میل کنید. با این سه شیوه می توانید از تمامی مزایای این سبزی مفید بهره مند شوید. مصرف روزانه بروکلی از بیماری آرتروز، ورم مفاصل و بیماری های قلبی جلوگیری کرده و به حفظ سلامت روده و دستگاه گوارش کمک می کند. برخی از این خواص در سایر انواع کلم و سبزیجات برگ سبز نیز وجود دارد. به طور کلی، مصرف سبزیجات سبز رنگ به حفظ سلامت قلب کمک می کند.

ویتامین کا، که به وفور در بروکلی یافت می شود، اندازه بطن چپ قلب را که یک ارگان حیاتی بدن است و مسئول رساندن خون غنی از اکسیژن به تمام نقاط بدن است، در حالت نرمال نگه می دارد. کمبود ویتامین کا باعث بزرگ شدن بطن چپ قلب می شود. بزرگ شدن قلب نیز مانع از پمپاژ مناسب خون به ارگانهای درونی بدن شده و منجر به حملات قلبی مرگبار خواهد شد. بنابراین، مصرف خوراکی هایی مانند بروکلی که غنی از این ویتامین هستند، برای حفظ سلامت قلب و جلوگیری از حملات قلبی توصیه می شود. هرچه میزان ویتامین کا که به بدن می رسد بیشتر باشد، احتمال بزرگ شدن قلب، بیماری های قلبی-عروقی و حملات قلبی کمتر خواهد شد.

نکته مهم دیگری که شایان ذکر است اهمیت وجود مواد حاوی ویتامین کا در رژیم غذایی روزانه افراد از دوران کودکی آنهاست. زیرا هرچه رژیم غذایی کودکان غنی تر از ویتامین کا باشد، احتمال ابتلا به بیماری های مزمن قلب و عروق در دوران بزرگسالی آنها کمتر خواهد شد.