

## **با مصرف کلم بروکلی از خطر آلزایمر در امان بمانید**



کلم بروکلی از جمله گیاهانی است که از آن در سراسر جهان استفاده می شود و سرشار از آهن، پروتئین، کلسیم، کرومیم، کربوهیدرات، ویتامین A و C است. علاوه بر آن دارای فیتوکمیکال و آنتی اکسیدان نیز می باشد که با بیماری ها و عفونت های مختلف مقابله می کند.

سلامت نیوز: کلم بروکلی از جمله گیاهانی است که از آن در سراسر جهان استفاده می شود و سرشار از آهن، پروتئین، کلسیم، کرومیم، کربوهیدرات، ویتامین A و C است. علاوه بر آن دارای فیتوکمیکال و آنتی اکسیدان نیز می باشد که با بیماری ها و عفونت های مختلف مقابله می کند.

\* به نوشته سایت [#171&health نیوز](#)؛ ویتامین C، سولفور و برخی انواع آمینو اسید موجود در آن، به عنوان ماده سم زدا، رادیکال های آزاد و سموم مانند اسیداوریک را از بدن دفع می کند. \* سلفوردافین در این گیاه ۲ هزار ساله آسیب های پوستی و التهاب های ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش را کاهش می دهد.

\* غنی از کلسیم، روی، منیزیم و فسفر است و به تقویت استخوان کمک می کند. بنابراین مصرف آن به افراد مسن، زنان باردار و افراد مستعد به پوکی استخوان، توصیه شده است. \* آهن و اسید فولیک آن مانع کم خونی می شود. \* فولات موجود در این گیاه، خطر بروز آلزایمر را کاهش می دهد. \* منبع عالی ویتامین C است که برای حفظ سیستم ایمنی بدن لازم است. \* سرشار از فیبر است که به هضم غذا کمک می کند و مانع از بروز یبوست می شود. \* کرومیم در این گیاه با تنظیم انسولین، بیماری دیابت را کنترل می کند. \* پتاسیم آن، به حفظ سیستم سالم عصبی و عملکرد صحیح مغز و همچنین رشد منظم عضله کمک می کند.

منبع: روزنامه خراسان