

دیابتی ها و افراد کم خون کلم بروکلی بخورند

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران ؛ یوسف نقیایی ضمن بیان این مطلب گفت: کلم بروکلی در گروه سبزیجات قرار گرفته و مانند سایر سبزیجات به مصرف آن تاکید بسیار فراوان می شود. این نوع سبزی با توجه به ترکیبات ارزشمند آن فواید بی شماری برای سلامت انسان دارد.



سلامت نیوز : به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران ؛ یوسف نقیایی ضمن بیان این مطلب گفت: کلم بروکلی در گروه سبزیجات قرار گرفته و مانند سایر سبزیجات به مصرف آن تاکید بسیار فراوان می شود. این نوع سبزی با توجه به ترکیبات ارزشمند آن فواید بی شماری برای سلامت انسان دارد.

وی افزود: هر 100 گرم از این نوع کلم حاوی 43 کیلو کالری انرژی بوده که حاوی فیبر خوراکی نسبتا خوب و بالایی در حد 4 گرم می باشد و به همین دلیل نقش بسیار مناسب و خوبی جهت پیشگیری از بروز سرطانهای دستگاه گوارش، کاهش جذب قند در افراد دیابتی، کاهش کلسترول و چربی های اضافه خون در بیماران قلبی و عروقی دارد. این کارشناس تغذیه ادامه داد: آهن موجود در کلم بروکلی نسبت به سایر سبزیجات قابل توجه بوده به طوری که در 100 گرم کلم بروکلی حدود یک و نیم میلی گرم آهن وجود دارد که می تواند نقش خوبی در تامین افراد کم خون داشته باشد.

نقیایی خاطرنشان کرد: کلم بروکلی پتاسیم نسبتا بالایی به میزان 389 میلی گرم دارد و از آنجایی که پتاسیم برای بیماران قلبی و عروقی مناسب می باشد، مصرف این نوع کلم برای این بیماران مفید است. این کارشناس تغذیه اضافه کرد: همچنین ویتامین های بسیار ارزشمندی در کلم بروکلی یافت می شود که عبارتند از ویتامین A و پیش سازهای آن که نسبت به سایر سبزیجات مقادیر بالاتری در کلم بروکلی دیده می شود که نقش بسیار مهمی در از بین بردن عفونت، کمک به بینایی و تقویت سیستم ایمنی بدن دارد.

وی افزود: حدود 300 میکروگرم ویتامین K در کلم بروکلی وجود دارد که می تواند نقش مناسبی در پیشگیری از خونریزی ها داشته باشد. همچنین ویتامین C آن نیز در بین سبزیجات حاوی مقادیر خوبی یعنی 85 میلی گرم است. وی ادامه داد: همچنین 60 میلی گرم اسید فولیک در کلم بروکلی وجود دارد. وجود ویتامین های نام برده مانند ویتامین C و پیش سازهای ویتامین A بهترین آنتی اکسیدانهای طبیعی بوده که می تواند نقش موثری در پیشگیری از بروز انواع سرطانها داشته باشد. نقیایی تصریح کرد: همچنین ماده ای به نام سولفورافان در کلم بروکلی به وفور یافت می شود که از تکثیر و پیشرفت سلولهای سرطانی جلوگیری می کند و به دلیل وجود این ماده، ترکیبات این سبزی را یکی از مواد غذایی بسیار موثر به عنوان ضد سرطان می شناسند.