

آشنایی با 8 خاصیت گل کلم

محققان کانادایی در بررسی‌های خود دریافتند مصرف نصف پیمانه گل کلم در روز، احتمال ابتلا به سرطان پروستات را تا 52 درصد کاهش می‌دهد.



سلامت نیوز: محققان کانادایی در بررسی‌های خود دریافتند مصرف نصف پیمانه گل کلم در روز، احتمال ابتلا به سرطان پروستات را تا 52 درصد کاهش می‌دهد.

مصرف گل کلم، احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان‌های پروستات، سینه، روده، تخمدان و مثانه را کاهش می‌دهد. محققان کانادایی در بررسی‌های خود دریافتند مصرف نصف پیمانه گل کلم در روز، احتمال ابتلا به سرطان پروستات را تا 52 درصد کاهش می‌دهد.

کمک به هضم بهتر

گل کلم منبع خوبی از فیبر رژیمی محسوب شده که برای هضم بهتر غذا از اهمیت اساسی برخوردار است. اگر به مقدار کافی فیبر در برنامه غذایی خود داشته باشید مواد غذایی به نرمی از روده‌ها عبور می‌کنند. ترکیبی در گل کلم موسوم به "گلوکورافین" وجود دارد که می‌تواند از شکم و روده‌ها در برابر ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله سرطان و زخم‌معدده پیشگیری کند.

آنتی‌اکسیدان‌ها

گل کلم، حاوی مقادیر فراوانی از آنتی‌اکسیدان‌ها بوده که می‌توانند از ابتلا به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی پیشگیری کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها، همچنین در تخریب رادیکال‌های آزاد که موجب پیری زودرس می‌شوند، دارای اهمیت اساسی هستند.

ضد التهاب

وجود اسیدهای چرب امگا3 و ویتامین K در این سبزی، به پیشگیری از ایجاد التهاب مزمن که منجر به برخی بیماری‌ها مانند آرتروز، سرطان، دردهای مزمن و بیماری‌های خاص روده می‌شود، کمک موثری می‌کند.

بارداری

گل کلم دارای مقادیر فراوانی فولات (B9)، یک ویتامین B که برای یک بارداری سالم توصیه می‌شود، است. کمبود فولات در زنان باردار می‌تواند منجر به بروز برخی بیماری‌ها از جمله ایجاد برخی نقائص هنگام تولد و نیز کم وزنی نوزاد شود.

ویتامین‌های B

علاوه بر فولات، گل کلم سرشار از ویتامین‌های دیگر مهم B مانند نیاسین، ریبوفلاوین، اسید پانتوتنیک و تیامین نیز هست.

سلامت قلب

گل کلم به روش‌های بسیاری از ابتلا به بیماری‌های قلبی در فرد پیشگیری می‌کند. گل کلم دارای ماده‌ای موسوم به آلیسین است که احتمال بروز بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی را کاهش می‌دهد.

کاهش وزن

گل کلم ماده غذایی فوقالعاده‌ای برای کاهش وزن محسوب می‌شود چرا که کم کالری بوده و به روش‌های مختلف می‌توان از آن استفاده کرد برای نمونه می‌توانید آن را درون انواع سالادها رنده کرده و یا همراه با برنج آن را بپزید و یا آن را پخته و پوره کرده سپس آن را با پوره سیب‌زمینی مخلوط کنید.