

کلم و این همه خاصیت

باورتنان می‌شود که کلم خیلی از عفونت‌ها و بیماری‌ها را از بین می‌برد و حتی یک مرهم مناسب برای زخم‌ها محسوب می‌شود. زمانی که آب کلم یا خود کلم را نوش جان می‌کنید یا از آن مرهمی برای زخم‌ها می‌سازید به طبیعی‌ترین شکل ممکن به سلامتیتان خدمت کرده‌اید.



سلامت نیوز : باورتنان می‌شود که کلم خیلی از عفونت‌ها و بیماری‌ها را از بین می‌برد و حتی یک مرهم مناسب برای زخم‌ها محسوب می‌شود. زمانی که آب کلم یا خود کلم را نوش جان می‌کنید یا از آن مرهمی برای زخم‌ها می‌سازید به طبیعی‌ترین شکل ممکن به سلامتیتان خدمت کرده‌اید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ کلم با بیوست، زخم معده، آرتروز، برونشیت، سرطان و غیره مقابله می‌کند. برای آشنایی بیشتر با این ماده غذایی درمانگر با ما همراه باشید.

پایان بیوست

کلم یک ماده غذایی ایده‌آل برای مقابله با بیوست است. این ماده غذایی پر خاصیت سرشار از فیبر می‌باشد. اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم هر 200 گرم کلم بیش از 20 درصد نیاز روزانه ما به فیبر را تأمین می‌کند. حتماً هم می‌دانید که فیبرهای غذایی باعث تحریک روده‌ها و دفع راحت می‌شود. برای همین هم کلم می‌تواند با بیوست مقابله و از بروز آن پیشگیری کند.

روش مصرف

زمانی که کلم در آب می‌جوشد آب همان اولین جوش‌ها یک ملین طبیعی است. توصیه می‌کنیم تا بهبود وضعیتتان روزانه 2 تا 4 لیوان آب کلم پخته میل کنید. توجه داشته باشید که نباید بیش از یک ساعت کلم را جوشاند. در این صورت آب آن کاملاً برعکس عمل کرده و شما را دچار بیوست می‌کند.

درمان زخم معده

زخم معده زندگی را به کام آدم تلخ می‌کند. بر اساس نتایج یک پژوهش آمریکایی که در دانشگاه استنفورد انجام شده است، کلم یک درمان موثر و طبیعی برای زخم معده محسوب می‌شود. به خاطر این که این ماده غذایی سرشار از اسید H_2O_2 و این اسید باعث تغذیه سلول‌های معده و روده می‌شود. محققان روی 100 نفر مبتلا به زخم معده بررسی‌هایی انجام دادند. رژیم غذایی این افراد بر پایه کلم بوده است. محققان بعد از 4 تا 10 روز مشاهده کردند که بهبودی چشمگیری در وضعیت این افراد به وجود آمده است.

روش مصرف

محققان توصیه می‌کنند که روزانه 4 لیوان آب کلم بنوشید. البته توجه داشته باشید معنی گفته‌مان این نیست که درمان خود را قطع و آب کلم را جایگزین کنید. اگر زخم معده دارید و دارو مصرف می‌کنید نباید داروهایتان را کنار بگذارید.

خداحافظ کم خونی

کلم سرشار از ویتامین C، بتاکاروتن و آهن است و باعث تولید گلبول‌های قرمز بیشتری می‌شود. برای همین هم می‌تواند با کم خونی مقابله کند.

روش مصرف

برگ‌های کلم را بشویید و خردشان کنید. سپس آن‌ها را در مخلوط کن یا آبمیوه‌گیری انداخته و آبشان را بگیرید. به مدت 3 هفته روزانه یک لیوان از این آب کلم میل کنید.

آرتروز

نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد که خانواده کلم‌ها و سبزیجات غده‌ای برای پیشگیری از آرتروز موثر است. کلم سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام [#171« گلوکوزینولات](#); است که غضروف استخوان‌ها را تقویت کرده و از سایش آن‌ها پیشگیری می‌کند.

روش مصرف

بهتر است هر هفته حداقل دو مرتبه کلم خام به‌عنوان سالاد میل کنید. اگر کلم پخته دوست دارید بهتر است که آن را بخارپز کنید.

درمان برونشیت

اگر کلم باشد گلودرد مجالی برای جولان ندارد. کلم قرمز خواص ضدالتهابی فوق‌العاده قوی دارد که باعث درمان برونشیت شده و گلودرد را تسکین می‌دهد.

روش مصرف

روزانه 1 تا 2 لیوان آب کلم قرمز بنوشید.

مقابله با سرطان

همه کلم‌ها برای مقابله با سرطان مفیدند. کلم‌ها حاوی [#171« بیوفلاونوئیدها](#)، [#171« ایندولها](#)؛ و [#171« مونوترپن‌ها](#) هستند. این عناصر شیمیایی قادرند با تومورها مقابله کرده و بدن مان را از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد در امان نگه دارند. نتایج بیشتر پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کلم برای مقابله با سرطان ریه و دستگاه گوارش بسیار مفید است.

روش مصرف

به عقیده محققان برای استفاده از خواص ضد سرطانی کلم باید هر هفته حداقل یک مرتبه کلم میل کنید.