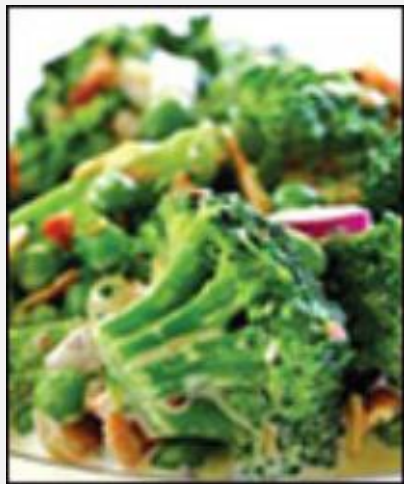


کلم بروکلی ؛ ضدآرتروز

نظر شما درباره کلم بروکلی چیست؟ دوستش دارید یا به مذاقتان خوش نمی‌آید؟ ذائقه شما هر چه باشد به جای خود، اما مطمئن باشید مفاصل‌تان این کلم خوش آب و رنگ را بسیار دوست دارند.



سلامت نیوز : نظر شما درباره کلم بروکلی چیست؟ دوستش دارید یا به مذاقتان خوش نمی‌آید؟ ذائقه شما هر چه باشد به جای خود، اما مطمئن باشید مفاصل‌تان این کلم خوش آب و رنگ را بسیار دوست دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب ؛ متخصصان تغذیه از فواید گوناگون و متنوع کلم بروکلی با شور و حرارت بسیار حرف می‌زنند: این کلم سرشار از ویتامین‌های A، B، K، C و نیز مواد معدنی مانند پتاسیم، روی و در کنار همه اینها مملو از فیبر است. کلم بروکلی همراه دیگر اعضای خانواده‌اش یعنی کلم بروکسل، گل کلم و کلم معمولی حاوی ترکیبات گوگرد است که می‌تواند مواد سرطان‌زا را که در اصل سبب رشد توده‌های سرطانی می‌شوند، بتدریج از بدن خارج کند.

بعلاوه، اکنون آخرین پژوهش در زمینه فواید کلم بروکلی که در مجله Arthritis & Rheumatism منتشر شده، نشان می‌دهد ترکیبات گوگرد موجود در این کلم می‌تواند در بدن انسان نقش ضدالتهابی نیز ایفا کند. البته منظور بیشتر آن التهابی است که ریشه بیماری استئوآرتریت (یا همان التهاب مفاصل) است: بیماری دردناک و پیش‌رونده‌ای که غضروف مفاصل را آرام‌آرام و تحت تاثیر عوامل التهابی ساییده و فرسوده می‌کند و به این ترتیب غضروف دیگر نمی‌تواند وظیفه اصلی خودش یعنی محافظت از مفاصل را انجام دهد.

محققان نخست تحقیقات خود را از موش‌ها آغاز کرده و دریافتند موش‌هایی که رژیم غذایی‌شان سرشار از ترکیبات گوگرد موجود در کلم بروکلی است، بسیار کمتر از موش‌هایی که از این ترکیبات گوگرد تغذیه نکرده بودند مبتلا به آسیب‌های غضروفی شده و نیز بسیار کمتر نشانه‌های استئوآرتریت را بروز داده‌اند. آنگاه گروه تحقیقات سراغ سلول‌های غضروف گاو و انسان رفته و دریافتند ترکیبات گوگرد، تاثیرات یکسانی در محافظت از این سلول‌ها در برابر آسیب‌های یاد شده از خود بروز می‌دهد.

آنها می‌گویند ترکیبات پایه گوگرد می‌تواند روند فعالیت آنزیم‌هایی را که در التهاب غضروف‌ها نقش دارند، متوقف کند. بعلاوه، دانشمندان اکنون در حال انجام آزمایشی هستند که ببینند آیا کلم بروکلی می‌تواند از گروه کوچکی از بیماران مبتلا به آرتروز که تحت عمل جراحی زانو قرار گرفته‌اند، محافظت کند؟

اگر این آزمایش نیز همین نتایج اولیه را تأیید کند، آنگاه کلم بروکلی خواهد توانست افراد بیشتری را از در افتادن به دام آرتروز نجات دهد. درست است که جراحی می‌تواند آرتروز را درمان کند، اما محافظت از مفاصل به منظور پیشگیری از آسیب‌های بازگشت‌پذیر ممکن است مفاصل را برای دوره‌ای طولانی‌تر قوی و مقاوم کند.

یان کلارک، مولف این مقاله تحقیقاتی و استاد زیست‌شناسی ماهیچه‌ای - استخوانی در دانشگاه ایست‌آنجلیا می‌گوید: هر چند امروزه جراحی یک روش بسیار موفقیت‌آمیز است، اما نباید آن را یک پاسخ تام و تمام به مساله آرتروز دانست. به محض این‌که شما به استئوآرتریت (یا همان التهاب مفاصل) مبتلا شوید، باید به قدری توانا شوید که بتوانید روند رو به رشد این بیماری را کند کنید و به این ترتیب تا حد ممکن نیاز به جراحی را بیشتر به تعویق بیندازید.

مانند هر عارضه و بیماری دیگری پیشگیری مقدم بر درمان است و تغییر در سبک زندگی مانند رژیم غذایی شاید تنها راه برای رسیدن به این هدف باشد. این را نیز به یاد داشته باشید که رژیم غذایی سرشار از کلم بروکلی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن دیگری مانند چاقی را که مطابق پژوهش‌های قبلی با ابتلا به آرتروز مرتبط است، کاهش دهد.