

کلم بروکلی موثر در درمان افسردگی

یک کارشناس تغذیه معتقد است، مصرف کلم بروکلی برای پیشگیری و درمان افسردگی و پوکی استخوان مفید است.



یک کارشناس تغذیه معتقد است، مصرف کلم بروکلی برای پیشگیری و درمان افسردگی و پوکی استخوان مفید است.

مریم شیرمستی در گفت‌وگو با (ایسنا)، توضیح داد: کلم بروکلی از گروه کلم‌ها و سبزیجات است که از نظر محتوای کلسیم بسیار غنی است و مصرف آن برای افرادی که در سن بالای 50 سال هستند توصیه می‌شود.

این کارشناس تغذیه با اشاره به محتوای غنی پتاسیم موجود در کلم بروکلی، خاطرنشان کرد: پتاسیم کلم بروکلی نقش بسزایی در تنظیم فشار خون دارد.

شیرمستی با اشاره به رنگدانه‌های سبز موجود در کلم بروکلی، یادآور شد: منیزیم موجود در رنگدانه‌های سبز این سبزی برای پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. همچنین فیبر بالای موجود در کلم بروکلی برای کاهش کلسترول، قند، تری‌گلیسرید و اسید اوریک مفید است.

به گفته این کارشناس تغذیه، مصرف کلم بروکلی خام می‌تواند برای تامین ویتامین C و بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A در بدن مفید باشد زیرا به تقویت سیستم ایمنی، بهبود جای زخم و شادابی پوست کمک می‌کند.

شیرمستی با بیان این‌که کلم بروکلی برخلاف سایر کلم‌ها دارای طبع گرم است، تصریح کرد: برای افرادی که کم کاری تیروئید دارند و می‌خواهند رژیم لاغری داشته باشند، مصرف کلم بروکلی پخته مفید است.

وی اظهار کرد: در درجه اول بهتر است کلم بروکلی را به صورت خام مصرف کرد، در غیر این صورت بهتر است آن را به صورت بخارپز و با آب کم پخت و از سرخ کردن آن خودداری کرد.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: کلم بروکلی موثر در درمان افسردگی::