

چند دلیل خوب برای خوردن کلم‌ها تغذیه

کلم‌ها را «سوپر سبزی» بدانید. یعنی اینکه یک تنه قادرند کلی فایده به بدنتان برسانند. این مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.



همشهری آنلاین: کلم‌ها را «سوپر سبزی» بدانید. یعنی اینکه یک تنه قادرند کلی فایده به بدنتان برسانند. این مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. کلم‌ها کم کالری بوده و سلاح‌های مطمئنی در برابر سرطان محسوب می‌شوند. با ما باشید تا چند دلیل خوب برای مصرف بیشتر این مواد غذایی را با شما در میان بگذاریم. کلم‌ها: سدی در برابر سرطان کلم‌ها حاوی فلاوونوئیدها و ترکیبات گوگردی هستند که خواص ضدسرطانی دارند. این ترکیبات باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و می‌توانند با تولید و رشد سلول‌های سرطانی مقابله کنند. توصیه می‌کنیم هفته‌ای دو مرتبه کلم میل کنید تا بهتر بتوانید از خواص ضدسرطانی آن‌ها بهره‌مند شوید. کلم‌ها: کبد را مثل دسته‌ی گل می‌کنند کلم‌ها حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام «گلوکاتیون» هستند که به کبد کمک می‌کنند تا از شر مواد زائد و سموم خلاص شود و چربی خون را کنترل کند. کلم‌ها مفید برای خانم‌های باردار اسیدفولیک (ویتامین B9) موجود در کلم‌ها برای خانم‌های باردار لازم و ضروری است. این ویتامین خطر عقب‌ماندگی سیستم عصبی نوزاد را کاهش می‌دهد. در هر 100 گرم از کلم‌ها 25 تا 105 میکروگرم اسیدفولیک وجود دارد. باید بدانید که مامان‌های آینده روزانه به 400 میکروگرم اسیدفولیک نیاز دارند. کلم‌ها برای رفع یبوست هر 100 گرم کلم حاوی 2 تا 4 گرم فیبر می‌باشد که باعث تحریک عملکرد روده‌ها شده و با یبوست مقابله می‌کند. 200 گرم کلم بیش از 20 درصد نیاز روزانه‌ی ما به فیبر را تامین می‌کند. اگر روده‌های حساسی دارید بهتر است در مصرف کلم‌ها زیاده‌روی نکنید. خواص ویژه‌ی پرمصرف‌ترین کلم‌ها کلم سبز: آنتی‌اکسیدان 200 گرم کلم سبز 100 درصد نیاز روزانه‌ی ما به پیش‌ساز ویتامین A و 25 درصد نیاز ما را به ویتامین E تامین می‌کند. این دو آنتی‌اکسیدان جلوی آسیب‌های رادیکال‌های آزاد را می‌گیرند و از پیری زودرس و انواع بیماری‌ها به خصوص سرطان پیشگیری می‌کنند. گل‌گلم: کم کالری هر 100 گرم گل کلم پخته فقط 17 کیلوکالری دارد و برای افرادی که رژیم دارند فوق‌العاده است. این کلم سرشار از ویتامین C بوده و فیبرهای موجود در آن ضدیبوست می‌باشند. اگر دوست دارید گل‌کلمتان سفید باشد قبل از پخت آن را در آب بیندازید و یک قاشق غذاخوری آب لیموترش به آن بزنید. کلم بروکسل: منبع پتاسیم 100 گرم بروکسل 300 میلی‌گرم پتاسیم دارد که برای انقباض عضلات و عملکرد خوب کلیه‌ها لازم است. بروکلی: ضد سرطان و خون‌ساز خواص بروکلی یکی دو تا نیست. بروکلی با آسم و آلرژی‌های دستگاه تنفسی مقابله می‌کند. از این گذشته سرشار از سولفورفان است و ضد سرطان. بروکلی جزو سبزیجات خون‌ساز است برای همین هم کم خونی‌تان را برطرف می‌کند و هم رنگ و روی‌تان را باز می‌کند.