

## فواید بی نظیر کلمپیچ برای سلامتی

کلمپیچ از جمله سبزیجات محبوب در سراسر دنیاست که غنی از موادمغذی بوده، طعمی عالی دارد و سرشار از فواید مختلف برای سلامتی است.



کلمپیچ از جمله سبزیجات محبوب در سراسر دنیاست که غنی از موادمغذی بوده، طعمی عالی دارد و سرشار از فواید مختلف برای سلامتی است.

مصرف انواع و اقسام سبزیجات تأثیرات شگرفی بر وضعیت سلامتی شما خواهد گذاشت اما انتخاب کلمپیچ به صورت منظم کلسترول شما را پایین آورده و درمقابل سرطان از شما محافظت می‌کند.

کلمپیچ یکی از سالم‌ترین سبزیجات روی کره زمین است. کلمپیچ انواع مختلفی دارد و متعلق به خانواده برانیکا است که سبزیجات دیگری مثل کلم، بروکلی و کلم بروکسل را هم در بر دارد.

اما چه چیز کلمپیچ را به گیاهی خاص تبدیل می‌کند؟ در زیر به فواید بسیار زیاد این گیاه اشاره می‌کنیم.

یک لیوان کلمپیچ خردشده ۳۳ کالری دارد که ۹٪ از نیاز روزانه کلسیم، ۲۰۶٪ از نیاز روزانه ویتامین A و ۱۳۴٪ از نیاز روزانه ویتامین C، حدود ۶۸۴٪ از نیاز روزانه به ویتامین K را فراهم می‌کند. همچنین منبع بسیار خوبی از موادمعدنی مثل مس، پتاسیم، آهن، منگنز و فسفر است.

فواید عالی که کلمپیچ برای سلامتی دارد تا حد زیادی مرتبط با محتوای بالای آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل ویتامین C، A و K و موادمغذی حاوی سولفور آن است.

کاروتینوئیدها و فلاونوئیدها انواع آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که فواید ضدسرطانی بسیار بالایی دارند. کلمپیچ همچنین حاوی ترکیبات لوتئین و زاکسانتین است که برای سلامت چشم‌ها بسیار مفید می‌باشد.

گذشته از آنتی‌اکسیدان‌ها، محتوای فیبر کلمپیچ، اسیدهای صفاوی را گرفته و به پایین آوردن کلسترول خون و کاهش احتمال بروز بیماری‌های قلبی، بخصوص اگر کلمپیچ به صورت پخته مصرف شود نه خام، کمک می‌کند.

کلمپیچ، سرشار از ویتامین K

طبق تحقیقی که در ژورنال امریکایی تغذیه بالینی به چاپ رسیده است، دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از ویتامین K می‌تواند خطر عمومی ابتلا به مرگ بخاطر سرطان را کاهش دهد. کلمپیچ سرشار از ویتامین K است اما در سبزیجات دیگری مثل جعفری، اسفناج و محصولات حیوانی مثل پنیر نیز یافت می‌شود. ویتامین K برای بسیاری از عملکردهای بدن مثل انعقاد طبیعی خون، فعالیت آنتی‌اکسیدانی و سلامت استخوان‌ها حیاتی است.

اما مصرف بیش از اندازه ویتامین K هم می‌تواند در برخی افراد مشکلاتی ایجاد کند. افرادی که از داروهای ضدانعقاد خون مثل وارفارین استفاده می‌کنند باید از مصرف کلمپیچ بخاطر محتوای بالای ویتامین K آن خودداری نمایند زیرا در تاثیر این داروها تداخل ایجاد خواهد کرد. قبل از اضافه کردن کلمپیچ به برنامه غذایی خود با پزشک مشورت کنید.

درست است که کلمپیچ نیروگاهی از موادمغذی است اما حاوی اکسالات‌هایی هم هست که موادی طبیعی هستند که می‌توانند در جذب کلسیم تداخل ایجاد کنند. از اینرو بهتر است موادمغذی سرشار از کلسیم مثل محصولات لبنی همزمان با کلمپیچ مصرف نشوند.

در تابستان انتخاب‌های زیادی برای مصرف سبزیجات داریم اما در ماه‌های سردتر سال این انتخاب‌ها محدودتر می‌شوند -- به

استثنای کلمپیچ و سایر سبزیجات با برگ‌های سبز تیره که در فصل‌های سرد سال یافت می‌شوند.

برای خرید کلمپیچ آنهایی را انتخاب کنید که برگ‌هایی سفت‌تر و تیره‌تر و ریشه‌ای سخت‌تر داشته باشند. مزه برگ‌های کوچک‌تر لطیف‌تر است. برگ‌های کلمپیچ از سبز تیره تا بنفش و قرمز یافت می‌شوند.

کلمپیچ را می‌توانید شسته‌نشده در کیسه پلاستیکی دربسته به مدت ۵ روز در یخچال نگهداری کنید.

راه‌های ساده برای آماده‌سازی کلمپیچ

پخت سریع موادمغذی، بافت، رنگ و مزه کلمپیچ را حفظ می‌کند. کلمپیچ را شسته و به قطعات کوچک خرد کنید و به سوپ، خورش، سالاد و خوراک‌ها اضافه کنید. برای اینکه محتوای غذایی پیترزا را بالا ببرید هم می‌توانید روی آن از کلمپیچ استفاده کنید. کلمپیچ را ۵ دقیقه بخارپز کنید تا نرم‌تر شود و بعد آن را خام مصرف کنید. همچنین می‌توانید آن را در غذاهای مختلف جایگزین اسفناج کنید.

راه‌های ساده و سریع دیگر برای آماده‌سازی کلمپیچ:

۱- با مقداری کلمپیچ خردشده، فلفل قرمز، پیاز، کشمش و سس سالاد موردعلاقه‌تان، سالادی ساده درست کنید.

۲- کمی کلمپیچ و سیب خردشده را تفت داده، با گردو تزیین کنید و با سرکه بالزامیک نمیل کنید.

۳- به پاستا خود کمی کلمپیچ خردشده، پنیر فتا و کمی روغن زیتون اضافه کنید.

۴- مقداری کلمپیچ خردشده را به همراه چند حبه سیر و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون برای ۵ دقیقه در قابلمه دربسته بپزید. به آن نمک، فلفل و یک قاشق سرکه قرمز بزنید و برای میان‌وعده میل کنید.

۵- با خردکردن کلمپیچ به صورت اسلایسی، اضافه کردن کمی روغن زیتون و نمک به آن و پختن آن برای ۱۵-۱۰ دقیقه در فر ۳۵۰ درجه سانتیگراد، چیپس کلمپیچ داشته باشید.

همه سبزیجات سرشار از موادمغذی مثل فیبر هستند، فاقد چربی هستند و کالری کمی دارند و می‌توانند ستون اصلی همه برنامه‌های غذایی به شمار آیند. برای غنی‌تر کردن رژیم غذایی خود کمی کلمپیچ هم به سبد خریدتان اضافه کنید.

منبع: سایت مردمان