



کلم، دشمن سرطان

از جمله سؤالاتی که مطرح می‌شود این است که در میان انواع کلم‌ها کدامیک بر دیگری برتری دارد و چرا توصیه شده کلم را در برنامه غذایی روزانه وارد کنیم؟ این درست است که کلم‌ها حاوی نیترات هستند؟ چرا می‌گویند مبتلایان تیروئید در خوردن کلم زیاده‌روی نکنند؟

از جمله سؤالاتی که مطرح می‌شود این است که در میان انواع کلم‌ها کدامیک بر دیگری برتری دارد و چرا توصیه شده کلم را در برنامه غذایی روزانه وارد کنیم؟ این درست است که کلم‌ها حاوی نیترات هستند؟ چرا می‌گویند مبتلایان تیروئید در خوردن کلم زیاده‌روی نکنند؟

به سبزیجاتی همچون انواع کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ، گل کلم و کلم قمری که شکل ظاهری گل آنها همانند چلیپا (صلیب) است، سبزیجات چلیپایی می‌گویند. این سبزی‌ها دارای ترکیبات ضد سرطان بسیار قوی هستند. براساس نتایج پژوهش‌ها در آمریکا مصرف مستمر گل کلم، کلم بروکلی و کلم بروکسل از احتمال ابتلا به سرطان پروستات می‌کاهد و خطر مرگ و میر و عود سرطان سینه را 22 تا 62 درصد کاهش می‌دهد که میزان این خاصیت به مقدار و نوع مصرف کلم بستگی دارد.

به همین دلیل توصیه می‌شود کلم را روزانه به صورت خام در انواع سالاد یا به صورت بخارپز همراه وعده‌های غذایی میل کنید. بد نیست بدانید، یک لیوان کلم خام 25 کالری، یک لیوان کلم پخته 40 کالری و 100 گرم گل کلم 10 کالری انرژی دارد.

مزایای اعضای خانواده کلم

کلم بروکسل، اسید فولیک بالایی دارد و برای جلوگیری از نقص سیستم عصبی جنین، به خانم‌های باردار و کسانی که بیماری قلبی - عروقی دارند، توصیه می‌شود. بروکسل از نظر داشتن ویتامین نسبت به سایر کلم‌ها ارجحیت دارد.

کلم بروکلی، در میان سبزیجات چلیپایی بیشترین اثر ضد سرطانی را دارد و به طور محسوسی از تعداد، اندازه و میزان سلول‌های سرطانی کاسته، استروژن اضافی را که به رشد تومورها کمک می‌کند، خنثی کرده، به دلیل کلسیم بالایی که دارد، برای افرادی که از لبنیات کمتر استفاده می‌کنند، مفید است و مصرف آن به خانم‌های باردار، شیرده، یائسه و نوجوانان در سن بلوغ توصیه می‌شود. خوب است بدانید مواد ضد سرطان در جوانه‌های کلم بروکلی بسیار بیشتر از بروکلی رسیده است و کلم بنفش به دلیل رنگدانه‌های آنتی اکسیدانی، چندین برابر بیشتر از کلم سفید خاصیت دارد.

گل کلم نیز سبب تقویت سیستم دفاعی بدن شده، با تقویت حافظه از بروز آلزایمر جلوگیری می‌کند و به دلیل داشتن ترکیبات گوگردی میکروب کش قوی است.

کلم، گواترزا است

یکی از نکاتی که نباید بیش از حد به آن حساسیت نشان داد، گواترزا بودن اعضای خانواده کلم است. کلم می‌تواند در مرحله‌ای از جذب و متابولیسم ید تداخل ایجاد کند، اما نمی‌توان گفت هر فردی که کلم می‌خورد دچار گواتر می‌شود.

پس بهتر است این سبزی را بخورید اما به اندازه و افرادی که مشکل تیروئید دارند، کلم و همچنین شلغم را همراه با داروهای تجویز شده تیروئید مصرف نکنند. به گفته حکمای طب سنتی کلم برای گرم مزاجان مناسب نیست و باعث ایجاد حرارت و گرمی بیش از حد، خواب پریشان، نفخ و غلظت و فشار خون بالا می‌شود.

کلم هم نیترات دارد

معمولا نیترات در سبزی‌های بوته‌ای همچون انواع کاهو و کلم اندوخته می‌شود ولی میزان آن در سبزیجات تابستانی کمتر از سبزیجات زمستانی و مقدار آن در انواع کلم متفاوت است.

کلم قرمز بیشترین نیترات، کلم پیچ نیترات متوسط و گل کلم، کلم بروکلی و کلم بروکسل کمترین میزان نیترات را دارند. فاخره بهبهانی - گروه سلامت