

کلم بروکلی و خواص درمانی آن

یک متخصص آسیب شناسی سلولی گفت: مصرف کلم بروکلی از بروز بیماری‌هایی مثل انواع سرطان، آلزایمر، بیماری های قلبی، التهاب مفاصل پیشگیری کرده و فرآیند پیری را به تاخیر می اندازد. همچنین برای افراد دیابتی بسیار مفید است.



یک متخصص آسیب شناسی سلولی گفت: مصرف کلم بروکلی از بروز بیماری‌هایی مثل انواع سرطان، آلزایمر، بیماری های قلبی، التهاب مفاصل پیشگیری کرده و فرآیند پیری را به تاخیر می اندازد. همچنین برای افراد دیابتی بسیار مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، حسن اکبری گفت: کلم بروکلی دارای ماده سولفورافان است که تعداد، اندازه و تکثیر تومورهای سرطانی را کاهش می دهد در نتیجه از ابتلا به سرطان به خصوص سرطان سینه، معده، روده بزرگ، رکتوم و ریه ها پیشگیری می کند.

وی ادامه داد: بروکلی دارای مقادیر زیادی فیبر، ویتامین A، ویتامین C و ویتامین K است که باعث پیشگیری از سرطان معده و روده می شود و به دلیل دارا بودن مقادیر بالای ویتامین C، فیبر و بتاکاروتن، یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می شود و از بروز بیماری های مثل انواع سرطان، آلزایمر، بیماری های قلبی، التهاب مفاصل پیشگیری کرده و فرآیند پیری را به تاخیر می اندازد.

اکبری گفت: مقدار بالای فیبر غذایی موجود در بروکلی برای افراد دیابتی بسیار مفید است و افراد دیابتی برای کنترل بیماری خود باید این سبزی با ارزش را در وعده های غذایی خود قرار دهند.

این متخصص آسیب شناسی سلولی گفت: کلسیم موجود در بروکلی، به همان میزان کلسیم موجود در شیر است، در نتیجه مصرف آن افرادی که دچار پوکی استخوان یا کمبود کلسیم هستند، بسیار مفید است اما چون شیر علاوه بر کلسیم، دارای ویتامین D نیز است، به عنوان منبع بهتری برای پوکی استخوان مطرح می شود چون ویتامین D به جذب کلسیم در بدن کمک می کند.

وی تصریح کرد: البته کلم ها کلا سرد هستند و لازم است با زردچوبه، فلفل سیاه و آویشن متعادل سازی شوند و اگر با سردی دیگری همراه شوند باید به ازای هر سردی یک مصلح گرم افزوده شود بطور مثال اگر کلم بروکلی و ماهی خورده می شود باید به غذا زردچوبه و فلفل سیاه را هم اضافه کرد.