

با کلم احساس سیری کنید

مسعود کیمیاگر متخصص تغذیه گفت: فیبر موجود در کلم، احساس سیری در فرد ایجاد می‌کند و با خوردن آن، چربی و قند خون دیرتر بالا می‌رود...



مسعود کیمیاگر متخصص تغذیه گفت: فیبر موجود در کلم، احساس سیری در فرد ایجاد می‌کند و با خوردن آن، چربی و قند خون دیرتر بالا می‌رود.

این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس افزود: کلم سرشار از ویتامین‌های A و C و اسید فولیک و حاوی مواد معدنی مثل گوگرد، فسفر و کلسیم است.

وی گفت: بتاکاروتن و ایندول موجود در انواع کلم، ضدسرطان است و در بین انواع کلم‌ها، کلم بروکلی در پیشگیری از سرطان موثرتر است.

این متخصص تغذیه افزود: مصرف برگ یا آب آن دارای خاصیت ضدالتهابی در بدن است و مصرف آن به دلیل وجود مواد گوگردی برای پاک کردن دستگاه گوارش بسیار مفید است. کیمیاگر گفت: کلم از بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند و اگر کلم از نوع قرمز باشد، به دلیل داشتن لیکوپن، اثر آن برای افرادی که دارای بیماری قلبی و عروقی هستند چند برابر می‌شود.

وی افزود: وجود ماده‌ای به نام [#171«اسید تارتاریک«](#) در کلم از تبدیل قند و کربوهیدرات‌ها در بدن به چربی جلوگیری می‌کند. فیبر موجود در کلم احساس سیری در فرد ایجاد می‌کند و با خوردن آن چربی و قند خون دیرتر بالا می‌رود.