

گل کلم قوی ترین قاتل سرطان

گل کلم با داشتن مقدار زیادی منیزیم که مساله بسیار مهمی در فرایند اکسید شدن بدن است، برای حفاظت بدن از اکسیده شدن و در نتیجه ممانعت از بروز سرطان موثر است.



گل کلم با داشتن مقدار زیادی منیزیم که مساله بسیار مهمی در فرایند اکسید شدن بدن است، برای حفاظت بدن از اکسیده شدن و در نتیجه ممانعت از بروز سرطان موثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از صبحانه آنلاین، گل کلم جزو سبزیجاتی از خانواده کلم پیچ هاست که دارای قدرت فوق العاده ای برای مبارزه با سرطان از جمله سرطان روده بزرگ، سرطان ریه، سرطان سینه، مثانه و تخمدان ها است.

پژوهشگران در جدیدترین گزارش های خود اعلام کرده اند که گل کلم دارای ترکیبات گوگرد داری است که برای از بین بردن سموم بدن و هم چنین جلوگیری از سرطان تاثیر دارد و مواد تشکیل دهنده گل کلم موجب افزایش ترشح آنزیم های موثر در از بین بردن سموم و مواد سرطان زاست.

سایت خبری "اورینت" به نقل از "مدیکال نیوز تودی" نوشت: با توجه به اینکه گل کلم دارای ویتامین C است از خطر اکسیده شدن سلولها و هم چنین ابتلای بدن به سرطان جلوگیری می کند.

گل کلم با داشتن مقدار زیادی منیزیم که مساله بسیار مهمی در فرایند اکسید شدن بدن است، برای حفاظت بدن از اکسیده شدن و در نتیجه ممانعت از بروز سرطان موثر است.

8 مورد از خواص مهم گل کلم عبارتند از:

پیشگیری از سرطان

مصرف گل کلم، احتمال ابتلا به انواع سرطانها به خصوص سرطانهای پروستات، سینه، روده، تخمدان و مثانه را کاهش می دهد. محققان کانادایی در بررسی های خود دریافتند مصرف نصف پیمانه گل کلم در روز، احتمال ابتلا به سرطان پروستات را تا 52 درصد کاهش می دهد.

کمک به هضم بهتر

گل کلم منبع خوبی از فیبر رژیمی محسوب شده که برای هضم بهتر غذا از اهمیت اساسی برخوردار است. اگر به مقدار کافی فیبر در برنامه غذایی خود داشته باشید مواد غذایی به نرمی از روده ها عبور می کنند. ترکیبی در گل کلم موسوم به "گلوکورافین" وجود دارد که می تواند از شکم و روده ها در برابر ابتلا به برخی بیماری ها از جمله سرطان و زخم معده پیشگیری کند.

آنتی اکسیدان ها

گل کلم، حاوی مقادیر فراوانی از آنتی اکسیدان ها بوده که می توانند از ابتلا به انواع سرطانها، بیماری های قلبی و سکتة مغزی پیشگیری کنند. آنتی اکسیدان ها، همچنین در تخریب رادیکال های آزاد که موجب پیری زودرس می شوند، دارای اهمیت اساسی هستند.

ضد التهاب

وجود اسیدهای چرب امگا3 و ویتامین K در این سبزی، به پیشگیری از ایجاد التهاب مزمن که منجر به برخی بیماری‌ها مانند آرتروز، سرطان، دردهای مزمن و بیماری‌های خاص روده می‌شود، کمک موثری می‌کند.

بارداری

گل کلم دارای مقادیر فراوانی فولات (B9)، یک ویتامین B که برای یک بارداری سالم توصیه می‌شود، است. کمبود فولات در زنان باردار می‌تواند منجر به بروز برخی بیماری‌ها از جمله ایجاد برخی نقائص هنگام تولد و نیز کم وزنی نوزاد شود.

ویتامین‌های B

علاوه بر فولات، گل کلم سرشار از ویتامین‌های دیگر مهم B مانند نیاسین، ریبوفلاوین، اسید پانتوتنیک و تیامین نیز هست.

سلامت قلب

گل کلم به روش‌های بسیاری از ابتلا به بیماری‌های قلبی در فرد پیشگیری می‌کند. گل کلم دارای ماده‌ای موسوم به آلیسین است که احتمال بروز بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را کاهش می‌دهد.

کاهش وزن

گل کلم ماده غذایی فوق‌العاده‌ای برای کاهش وزن محسوب می‌شود چرا که کم کالری بوده و به روش‌های مختلف می‌توان از آن استفاده کرد برای نمونه می‌توانید آن را درون انواع سالادها رنده کرده و یا همراه با برنج آن را بپزید و یا آن را پخته و پوره کرده سپس آن را با پوره سیب‌زمینی مخلوط کنید.