

برای پیشگیری از سرطان کلم بخورید

یک متخصص تغذیه کلم را مهم‌ترین سبزی ضد سرطان معرفی کرد و گفت: کلم منبع سرشار کلسیم بوده و خواص درمانی زیادی دارد.



یک متخصص تغذیه کلم را مهم‌ترین سبزی ضد سرطان معرفی کرد و گفت: کلم منبع سرشار کلسیم بوده و خواص درمانی زیادی دارد.

نسرین امیدوار در گفت‌وگو با فارس، اظهار داشت: خانواده کلم مهم‌ترین سبزی‌های ضد سرطان محسوب شده و منبع سرشار از کلسیم است. البته کلسیم موجود در کلم به اندازه شیر و ماست نیست ولی به دلیل وجود فیبر در این سبزی مصرف آن جهت حفظ سلامت بدن توصیه می‌شود.

وی افزود: افرادی که دچار نفخ شکم هستند برای مصرف انواع کلم باید آن را به مدت 5 تا 6 دقیقه بخارپز کنند، با انجام این اقدام مصرف کلم نیز سبب نفخ شکم نخواهد شد.

این متخصص تغذیه مصرف هویج و خیار را به عنوان دو منبع غذایی غنی از ویتامین معرفی کرد و گفت: این دو میوه جهت حفظ سلامت کودکان و مصرف آن به عنوان میان وعده توصیه می‌شود.

امیدوار با اشاره به اینکه گوجه فرنگی گیلاسی غنی از ویتامین است اظهار داشت: متأسفانه در برخی از مواقع این گوجه فرنگی‌ها به دلیل اینکه گلخانه‌ای تهیه می‌شوند ممکن است دارای سموم و آلاینده‌ها باشند. بنابراین مصرف انواع میوه و سبزیجات به صورت ارگانیک توصیه می‌شود.

وی در پایان خاطر نشان کرد: بهتر است هر میوه را در فصل خودش خریداری کرده و از مصرف این میوه‌ها پرهیز کنیم چرا که فروش میوه‌های غیرفصل به صورتی بوده که این میوه‌ها یا گلخانه‌ای‌اند و یا در شرایط غیرعادی نسبت به رشد آن اقدام شده است.