

کلم بروکلی؛ سلاحی علیه سرطان

مطالعات محققان نشان می دهد که کلم بروکلی حاوی ترکیباتی به نام سولفورافان است که در پیشگیری از بروز سرطان و درمان آن موثر است.



مطالعات محققان نشان می دهد که کلم بروکلی حاوی ترکیباتی به نام سولفورافان است که در پیشگیری از بروز سرطان و درمان آن موثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا ، مجله معتبر ساینس در تازه ترین شماره خود گزارش داد: این مطالعه نشان می دهد که آنزیم موجود در انواع کلم و به ویژه کلم بروکلی با نابود کردن سلول های بنیادی سرطان، از ایجاد و گسترش سرطان جلوگیری می کند. در ادامه این تحقیقات آمده است عصاره جوانه کلم بروکلی خطر ابتلا به سرطان دهان و دندان را کاهش می دهد. محققان بر این باورند خواص ضد سرطانی کلم بروکلی به این دلیل است که سولفورافان، بدن را به گونه ای تحریک می کند که ژن ها تغییر کنند و از رشد تومور جلوگیری شود.

کلم بروکلی علاوه بر خاصیت ضد سرطانی، در سلامت قلب، جلوگیری از بیماری های روده و معده، آرتروز، آلزایمر و بیماری های شناختی و پوکی استخوان موثر است. از طرفی ترکیبات موجود در آن مانع آسیب اشعه ماورای بنفش خورشید و سرطان پوست می شود.

برخی از خواص دیگر کلم بروکلی عبارتند از :

- خاصیت سم زدایی از بدن
- خاصیت ضد التهابی
- متعادل کردن ویتامین D در بدن
- کاهش کلسترول
- بهبود برخی بیماری های چشمی و بینایی
- ترمیم پوست آسیب دیده

نتایج این تحقیقات در نشریه Clinical Epigenetics منتشر شده است.