

فواید شگفت انگیز گل کلم در برابر سرطان



نوعی از انواع کلم‌ها می‌تواند از بدن در برابر سرطان‌هایی مانند ریه، سینه و پروستات محافظت کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، کلم نوعی سبزی دارای ظاهری گرد یا بیضی با برگ‌هایی نرم و سبک است. البته برگ‌های داخلی کلم‌ها، به رنگ سفید متمایل بوده و قسمت بیرونی آن سفت‌تر و سبزتر هستند؛ معمولاً به صورت خام برای سالاد استفاده می‌شود اما پخته هم آن هم مفید و قابل خوردن بوده همچنین گل کلم سرشار از مواد مغذی است و علیرغم ویتامین بالا کالری خیلی کمی دارد.

یکی از خواص گل کلم غنی بودن از آنتی اکسیدان است که از سلول‌های بدن در برابر اثرات زیان‌بار رادیکال‌های آزاد و حملات التهابی محافظت می‌کند. این ماده غذایی مانند سایر سبزیجات دارای مقادیر فراوانی گلوکوزینولات و ایزوتیوسیانات بوده که موجب کاهش سرعت رشد سلول‌های سرطانی می‌شود.

مطالعات آزمایشگاهی نشان داده است که مواد موجود در گل کلم می‌تواند از بدن در برابر سرطان‌هایی مانند کولون، ریه، سینه و پروستات محافظت کند همچنین کلم یک سبزی بدون چربی است که حاوی فیبر، اسید فولیک، کلسیم و بسیاری از ویتامین‌های دیگر بوده و می‌

تواند به عنوان یک رژیم غذایی مناسب در دوران بارداری باشد البته زنان باردار دقت کنند کلم حاوی پروتئین نبوده و باید در طول حاملگی آن را به همراه گوشت بخورند.

گلکلم علاوه بر محافظت در برابر سرطان می تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی مانند بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. به علاوه، گلکلم یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که خود دارای کارکردهای آنتی‌اکسیدانی بوده و به دلیل برخورداری از خواص ضدالتهابی موجب تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطانی خواهد شد.

یکی از جنبه‌های مثبت خوردن کلم در حاملگی، وجود فیبر زیاد در آن است که مانع یبوست خواهد شد؛ اما نقطه منفی آن این است که مقدار فیبر موجود ممکن است باعث نفخ شود.

از طرف دیگر مصرف کلم خام برای مادران بارداری که ید بدن آن‌ها در حاشیه است می‌تواند عملکرد غده تیروئید را مختل کرده و مادر را دچار کم کاری تیروئید کند؛ همچنین منجر به بیماری تیروئید و عقب ماندگی ذهنی برای جنین نیز خواهد شد. البته اگر این دسته از مواد غذایی حرارت دیده باشند و خام نباشند، ید بدن مادر تحت تاثیر قرار نخواهد داد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان