

کلم بروکلی با تقویت پوشش روده از ابتلا به بیماری پیشگیری می کند



تحقیقات جدید نشان می دهد که خوردن کلم بروکلی ممکن است حتی بیشتر از آنچه قبلاً تصور می شد فواید سلامتی داشته باشد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از هلث لاین، محققان می گویند کلم بروکلی ممکن است به عنوان یک سوپرغذا در نظر گرفته شود. سوپر غذاها سرشار از مواد مغذی بوده و برای سلامتی مفید هستند.

مشخص شده است که ترکیبات سولفور موجود در بروکلی ممکن است به پیشگیری از بیماری منجر شود.

اکنون، یک مطالعه جدید نشان می دهد که بروکلی ممکن است به عملکرد سد روده در موشها کمک کند.

به گفته محققان، کلم بروکلی حاوی ترکیبات سولفور است که به عنوان فاکتور ضد التهابی عمل می کند و با کاهش خطر ابتلاء به سرطان و بیماری قلبی مرتبط است.

و اکنون، محققان در ایالت پنسیلوانیا می گویند کلم بروکلی توانایی

بالقوه برای محافظت از پوشش روده دارد که به نوبه خود ممکن است به پیشگیری از بیماری کمک کند.

نویسندگان خاطرنشان می‌کنند که دیواره روده کوچک وظیفه مهم کنترل آنچه را که به بدن وارد می‌شود، انجام می‌دهد، اجازه می‌دهد آب و مواد مغذی عبور کنند، اما مواد غذایی هضم نشده و باکتری‌ها را خارج می‌کند.

بروکلی ممکن است به این فرآیند کمک کند زیرا حاوی مولکول‌های خاصی است که می‌توانند به مکان‌های گیرنده در روده کوچک متصل شوند و به تقویت عملکرد سد دیواره روده کمک کنند.

کلم بروکلی منبع عالی از ویتامین‌های C و K، فیبر و فولات است. همچنین حاوی مواد مغذی گیاهی مانند سولفورافان است که نشان داده شده است خواص ضد سرطانی دارد.

علاوه بر این، کلم بروکلی کالری کم و محتوای آب بالایی دارد، و برای کسانی که به دنبال حفظ وزن سالم هستند، انتخابی عالی است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلث لاین