

افزایش طول عمر با مصرف کلم برو کلی

کلم برو کلی یکی از سبزیجات طبیعی و سالم است. کلم برو کلی متعلق به خانواده کلم‌هاست که این خانواده شامل کلم، کلم پیچ، کلم بروکسل، گل کلم می‌باشد. این گیاه فوق العاده حاوی مواد مغذی بسیاری است و کالری بسیار اندکی وارد بدن می‌کند. اگر می‌خواهید سالم‌تر غذا بخورید باید مصرف کلم را در اولویت قرار دهید. کلم برو کلی یکی از سبزیجات بسیار با ارزش است که سرشار از مواد مغذی می‌باشد و فواید بی شماری برای ارتقاء سلامتی انسان دارد. کلم برو کلی سرشار از مواد معدنی باارزش می‌باشد. برو کلی دارای انواع مواد غذایی شامل ویتامین C، ویتامین A، (اغلب به عنوان بتاکاروتن)، اسید فولیک، کلسیم، پتاسیم و فیبر است.

فواید با ارزش کلم برو کلی:

- کلم طول عمر را زیاد می‌کند. مطالعه‌ی یک ساله انجام شده در ژاپن نشان داده است آن‌هایی که میزان بیشتری کلم مصرف می‌کنند، میزان مرگ و میر کمتری ناشی از عوامل طبیعی هم چون سرطان داشته‌اند.
- یکی از قوی‌ترین مواد غذایی ضد سرطان، به ویژه سرطان روده می‌باشد. بر اساس مطالعه‌ی وسیعی که در دانشگاه نیویورک انجام شده هر چه بیشتر کلم برو کلی خورده شود، خطر بروز سرطان روده و رکتوم (انتهای روده بزرگ) در مردان از بین می‌رود.
- برو کلی دارای مقادیر زیادی فیبر، کاروتنوئید، ویتامین A و C، K است که باعث پیشگیری از سرطان معده و روده می‌شوند.
- خوردن کلم برو کلی از ابتلا به سرطان مثانه پیشگیری می‌کند.

- فیبر(الیاف غذایی) موجود در کلم بروکلی به کاهش وزن کمک می کند زیرا با جذب آب حجم آن افزایش می یابد و باعث ایجاد احساس سیری می شود و با کاهش سرعت فرآیند گوارش سیری طولانی مدت را برای شما به ارمغان می آورد.
- کلم بروکلی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. کلم میکروب کش قوی است. مطالعات آزمایشگاهی حاکی از آن است که کلم، ویروس ها و باکتری های مولد بسیاری از بیمارهای عفونی را از بین می برد.
- کلم دارای ترکیبی طبیعی است که بر ضد زخم عمل می کند و زخم ها را التیام می بخشد.
- خوردن قسمت گل کلم بروکلی، یک راه سالم و معمول برای داشتن پوستی بهتر است. ویتامین های موجود در آن باعث می شوند که پوست، جوان تر به نظر برسد که احتمالا باعث می شود احساس خوبی داشته باشید. همچنین مانع تشکیل چین و چروک می شود.
- کلم برای سلام قلب و عروق مفید است. کلم بروکلی دشمن بیماری های قلبی است. پژوهشگران می گویند به علت احتمالی مفید بودن بعضی سبزی ها مانند گل کلم، کلم و بروکلی برای سلامت قلب و عروق پی برده اند.
- یکی از خواص کلم بروکلی برای پوست محافظت در مقابل اشعه ماورا بنفش (UV) است. این خاصیت کلم بروکلی ممکن است به دلیل وجود ترکیبی شیمیایی به نام سولفورافان باشد که قرمزی و التهاب ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه ماورا بنفش را کاهش می دهد.
- کلم بروکلی حاوی فیبر خوراکی نسبتا خوب و بالایی است. به همین دلیل نقش بسیار مناسب و خوبی جهت کاهش کلسترول(چربی خون) در بیماران قلبی و عروقی دارد. کلم بروکلی نقش بسیار خوبی در جلوگیری از گرفتگی رگ های قلب دارد. کلم بروکلی پتاسیم نسبتا بالایی دارد و

از آن جایی که پتاسیم برای بیماران قلب و عروقی مناسب است، مصرف آن برای این بیماران مفید است. به گفته گروهی از پژوهشگران در بریتانیا مواد شیمیایی موجود در این سبزیجات (نظیر سولفورافان) ساز و کار دفاعی عروقی را در برابر بیماری ها تقویت می کنند. مواد شیمیایی موجود در سبزیجات تیره کلم ها (کلم بروکلی، گل کلم) پروتئین را در نواحی پرخطر رگ ها فعال می کند.

- سولفورافان موجود در کلم بروکلی باکتری هلیکوباکتر را که سبب ایجاد زخم معده و افزایش خطر ابتلا به سرطان معده می شود از بین می برد.
- یکی دیگر از خواص کلم بروکلی، کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان می باشد به گونه ای که کلم بروکلی بیشترین توجهات را در زمینه پیشگیری از این سرطان مرگبار به خود جلب کرده است. تحقیقات نشان می دهند که کلم بروکلی از رشد تومور جلوگیری کرده و مانع از گسترش سرطان در سایر نقاط بدن می شود.
- یونانیان در قدیم عقیده داشتند مصرف کلم، شیر مادر را زیاد می کند.
- بروکلی یک داروی طبیعی مفید برای کاهش التهابات بدن است و سرعت تحلیل مفاصل را کاهش می دهد. ترکیبات موجود در بروکلی با مسدود کردن ترشح آنزیم هایی که سبب تخریب مفاصل می شود، از مفاصل شما حفاظت می کند، به همین دلیل به افراد مبتلا به آرتروز (التهاب مفاصل) توصیه می شود کلم بروکلی را حتما در برنامه غذایی شان داشته باشند.
- بروکلی آنتی اکسیدان های مفیدی دارد که از تخریب سلول های چشم، بروز بیماری آب مروارید و صدمه به عدسی چشم پیشگیری می کنند. کلم بروکلی سرشار از ریوفلاوین است که به نام ویتامین ب شناخته می شود که عملکرد آن موجب هماهنگی چشم ها نسبت به تغییرات نور است. کمبود این ماده در بدن باعث التهاب، تاری دید و خستگی چشم ها می شود. اما بر

عکس، مصرف منظم ریوفلاوین می تواند از بروز بیماری آب مروارید پیشگیری کرده، یا روند پیشرفت آن را متوقف کند. از طرفی این سبزی مفید حاوی لوتئین و زیگزانتین است که نقش مهمی در سلامت بینایی دارد. این ترکیبات خطر پیشرفت بیماری های مرتبط با ماکولای چشمی مانند استحال ماکولا یا مشکلات عنبیه را کاهش می دهد.

- اسید فولیک موجود در کلم بروکلی بر ضد بیماری های خونی عمل می کند.
- کلسیم فراوان موجود در کلم بروکلی استخوان ها و دندان ها را قوی می سازد. این مساله به جلوگیری از بروز بیماری پوکی استخوان کمک می کند.
- در روزهای آلوده کلم بروکلی بخورید. مصرف نوشیدنی حاوی جوانه های کلم بروکلی بدن را در برابر سموم موجود در هوا حفظ می کند. سولفورافان موجود در کلم بروکلی می تواند بدن را در برابر مواد سرطان زای موجود در هوای آلوده محافظت نماید.
- بروکلی با داشتن مقدار قابل توجهی ویتامین C، به جذب آهن در بدن کمک شایانی می کند و از بروز سرماخوردگی پیشگیری می کند.
- پژوهشگران اعلام کردند، مصرف بروکلی در پیشگیری از آسم مفید است.
- ویتامین K موجود در کلم بروکلی می تواند نقش مناسبی در پیشگیری از بروز خون ریزی ها داشته باشد.
- آهن موجود در کلم بروکلی نسبت به سایر سبزیجات قابل توجه می باشد که این امر می تواند نقش خوبی در تامین افراد کم خون داشته باشد.

- مقدار بالای فیبر غذایی موجود در برو کلی برای افراد دیابتی (بیماری قند) بسیار مفید است و افراد دیابتی برای کنترل بیماری خود بایستی این سبزی با ارزش را در وعده های غذایی خود قرار دهند.

توصیه های مهم:

- کلم برو کلی خام هم خوردنی است و خواص کلم برو کلی خام به میزان قابل توجهی بیشتر از پخته آن است، لیکن بسیاری پخته آن را ترجیح می دهند. بنابراین بخار پز کردن یا تفت دادن به مقدار اندک و تا حد برشته و ترد شدن، باعث حفظ بیشتر مواد غذایی آن می گردد. آب پز کردن آن درون مقدار زیادی آب، قسمت اعظم مواد مفید ضد سرطان و نیز ویتامین C و سایر مواد مغذی آن را از بین خواهد برد.

- در صورت تمایل می توان کلم برو کلی را به صورت پخته (به مدت ۱۲-۸ دقیقه) آن را بجوشانید و همراه با آب لیمو در کنار خوراک گوشت، مرغ، ماهی و یا در سوپ استفاده کنید.

- پخت بیش از حد کلم برو کلی به ایجاد بوی نامطبوع ناشی از ترکیبات سولفورمی انجامد.

- هنگام خرید برو کلی باید به ساقه های ایستاده با رنگ سبز آن دقت شود و از خرید کلم برو کلی با رنگ زرد خودداری کنید.

- بهترین روش نگهداری کلم برو کلی این است که آن را در یخچال و در قسمت میوه ها و سبزیجات نگهداری نمایید و بیش از پنج روز در یخچال نگهداری نکنید.

- کلم برو کلی را درست قبل از مصرف بشویید .

- لازم به ذکر است خوردن انواع کلم برای افرادی که مبتلا به گواتر، نقرس، سنگ های مجاری ادرار و بیماری های کبد هستند، بایستی با احتیاط همراه بوده و در خوردن آن زیاده روی نکنند.

- اگر شما از رقیق کننده‌های خون همچون کومادین (وارفارین) استفاده می‌کنید، بهتر است در مورد مصرف مواد غذایی ویتامین K در رژیم غذایی خود با پزشک مشورت کنید. این ویتامین نقش بسیار مهمی در لخته شدن خون بازی می‌کند.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

2-Broccoli, the George Mateljan Foundation, 2018, (
<http://www.whfoods.com>)

3-Broccoli 101: Nutrition Facts and Health Benefits, Adda
Bjarnadottir, Health line Media, 2015,
(<https://www.healthline.com>)

4-Health Benefits of Broccoli, Dairy Council of California,
2018, (<https://www.healthyeating.org>)

5-11 Incredible Benefits of Broccoli, Organic Information
Services Pvt Ltd. 2018, (<https://www.organicfacts.net>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com