

سالم‌ترین سبزی را بشناسید

21 مهر 1402

شاهی یکی از سبزی‌های محبوب در سراسر دنیا است که امروزه توسط بعضی از مراجع معتبر جهانی به‌عنوان «سالم‌ترین سبزی جهان» شناخته می‌شود. دلیل این نام‌گذاری هم به تراکم بالای مواد مغذی در این سبزی خاص برمی‌گردد.

اما شاهی دقیقاً چه مزیت‌هایی دارد و عوامل ایجادکننده آنها کدامند؟!

1. شاهی دارای اثرات ضدالتهابی قوی است

اولین ویژگی شاهی که اهمیت آن را دوچندان می‌کند، خاصیت ضدالتهابی آن است. کیفیت ضدالتهابی شاهی باعث می‌شود که این سبزی توانایی بالایی برای مبارزه با استرس اکسیداتیو داشته باشد. محققان می‌گویند که شاهی به‌عنوان بهترین منبع برای دریافت ترکیب ویژه‌ای با نام «فنیتیل ایزوتیوسیانات» (PEITC) شناخته می‌شود. این ماده خاص هم رشد سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهد، هم خاصیت ضدالتهابی دارد و هم اثرات آنتی‌اکسیدانی قابل توجهی خواهد داشت.

2. شاهی سرشار از ویتامین K است

حتماً شنیده‌اید که افزودن کلم کیل یا بروکلی به برنامه غذایی برای افزایش دریافت ویتامین K طبیعی ضروری است، اما سبزی شاهی هم سرشار از ویتامین K است. در واقع، هر یک لیوان از سبزی شاهی حدود 85 میکروگرم ویتامین K دارد، درحالی که نیاز روزانه بزرگسالان به این ماده حدود 120 میکروگرم است. بنابراین با گنجاندن یک وعده مصرفی از شاهی به رژیم غذایی روزانه می‌توانید بخش زیادی از ویتامین K مورد نیاز بدن تان را تامین کنید.

3. شاهی از قلب محافظت می‌کند

سبزی شاهی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است که مزیت‌های زیادی برای سلامت قلب دارند. سبزی شاهی ذاتاً هیچ‌گونه چربی اشباعی ندارد و میزان سدیم نیز در آن بسیار ناچیز است، درحالی که همین دو عامل برای حمایت از سلامت قلب بسیار مهم هستند. در ضمن، سبزی شاهی حاوی 3 ریزمغذی مهم در رژیم غذایی DASH است؛ منیزیم، پتاسیم و کلسیم. همین رژیم غذایی است که برای کاهش فشار خون و کلسترول خون در جهت مقابله با بیماری‌های قلبی کاربرد دارد، درحالی که سبزی شاهی خودش می‌تواند به تقویت سلامت قلب کمک کند. سبزی شاهی حاوی نیترات‌های غذایی است که می‌توانند سلامت رگ‌های خونی را ارتقا دهند، گردش خون را تقویت کنند و نقش مثبتی در تنظیم فشار خون داشته باشند. این نیترات‌ها در بدن به اکسید نیتریک تبدیل می‌شوند یعنی همان ترکیبی که التهاب را در رگ‌های خونی تسکین می‌دهد و عملکردهای قلبی-عروقی را تقویت می‌کند.

4. شاهی حاوی ترکیبات ضدسرطان است

سبزی شاهی از جنبه‌های مختلفی به تقویت سلامت قلب، استخوان‌ها و چشم‌ها کمک می‌کند، درحالی که التهاب را هم کاهش می‌دهد. مجموعه ویژگی‌های شاهی باعث می‌شوند که این سبزی به یکی از خوراکی‌های باکیفیت و مهم برای محافظت از بدن در برابر سرطان تبدیل شود.

محققان می‌گویند که ترکیبات زیست‌فعال درون شاهی مثل گلوکوزینولات‌ها می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را مهار کنند و نقش مثبتی در حذف این سلول‌ها داشته باشند، درحالی که همین ویژگی به محافظت از بدن در برابر سرطان‌های مختلف کمک می‌کند. وجود آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوکمیکال‌های (ترکیبات شیمیایی گیاهی) مختلف در سبزی شاهی هم باعث می‌شود که مصرف منظم این سبزی با کاهش خطر ابتلا به سرطان همراه باشد.