

چترهای سبز کوچک با خواص شگفت‌انگیز

6 اسفند 1404

کلم بروکلی، «ابرسبزی» سرشار از ویتامین و همه‌کاره‌ای که به گفته متخصصین تغذیه باید بیشتر مصرف کنیم.

بروکلی از آن سبزیجاتی است که معمولاً سر میز شام دو دستگی ایجاد می‌کند؛ متخصصان تغذیه آن را تحسین می‌کنند، کودکان از آن خوششان نمی‌آید و بزرگسالانی که می‌دانند «برای سلامتی مفید است» با مدارا آن را می‌پذیرند.

اما فراتر از شهرتش به‌عنوان دورچینی که با اکراه خورده می‌شود، بروکلی در واقع گیاهی جالب با پیشینه‌ای طولانی در تاریخ آشپزی است.

از نظر گیاه‌شناسی، بروکلی عضوی از خانواده براسیکا است و در کنار کلم، کیل، گل‌کلم و کلم بروکسل قرار می‌گیرد. نام آن از واژه ایتالیایی «broccolo» گرفته شده که به معنای «تاج گل‌دهنده کلم» است؛ تعبیری که با ظاهر آن همخوانی دارد: غنچه‌های سبز فشرده که بر ساقه‌های ضخیم و خوراکی قرار گرفته‌اند. در واقع، آنچه ما می‌خوریم گل نارس این گیاه است.

کلم بروکلی از آن دسته سبزیجاتی است که معمولاً سر میز شام اختلاف‌نظر ایجاد می‌کند؛ متخصصان تغذیه آن را تحسین می‌کنند، کودکان از آن بیزارند و بزرگسالانی که می‌دانند «برای سلامتی مفید است» با اکراه آن را می‌پذیرند. اما فراتر از این شهرت نه‌چندان محبوب، بروکلی گیاهی جالب با پیشینه‌ای طولانی در تاریخ آشپزی است.

بر اساس اسناد تاریخی، بروکلی نخستین‌بار بیش از دو هزار سال پیش در منطقه مدیترانه، احتمالاً در ایتالیا، کشت شد. گفته می‌شود رومیان باستان گونه‌های اولیه آن را مصرف می‌کردند و با اصلاح نژادی کلم‌های وحشی، به تدریج سبزی آشناتری را که امروز می‌شناسیم پرورش دادند.

با این حال، این سبزی تا قرن هجدهم در بریتانیا محبوب نشد؛ زمانی که از آن با عنوان «مارچوبه ایتالیایی» یاد می‌شد. ورود بروکلی به ایالات متحده بسیار دیرتر و در اوایل قرن بیستم، توسط مهاجران ایتالیایی صورت گرفت و تنها در دهه ۱۹۲۰ بود که به مصرف عمومی رسید.

به دلیل پیوند تاریخی با این سبزی، آشپزی ایتالیایی همچنان از بروکلی و خویشاوندانش به زیباترین شکل استفاده می‌کند؛ از پاستا با سیر، فلفل چیلی و ساقه‌های لطیف گرفته تا بروکلی راب تفت‌داده شده با روغن زیتون. فهرستی از غذاهای وسوسه‌کننده که شاید حتی سخت‌پسندترین کودکان را هم راضی کند.

در چین، بروکلی — به‌ویژه نوع چینی آن موسوم به «گای‌لان» — معمولاً به‌سرعت تفت داده می‌شود تا بافت ترد و مواد مغذی آن حفظ شود. در سراسر هند نیز اعضای خانواده براسیکا در خوراک‌های ادویه‌دار و کاری‌ها جایگاه ویژه‌ای دارند. در بریتانیا هم بروکلی از سبزی آب‌پز و بیش‌ازحد نرم کنار

غذای یکشنبه، به سینی‌های سبزیجات برشته، کاسه‌های غلات و حتی اسموتی‌های سبز راه یافته است.

نیکولا لودلام-رین (BSc hons, PG Dip, MSc) متخصص تغذیه ثبت‌شده با بیش از ۱۵ سال سابقه بالینی در نظام سلامت بریتانیا و بخش خصوصی است. او همچنین نویسنده کتاب «چگونه غذاهای فوق‌فراوری‌شده نخوریم» (۲۰۲۴) و از حامیان جدی مصرف بروکلی و دیگر سبزیجات است.

به گفته او، بروکلی منبع خوبی از فیبر به شمار می‌رود. «یک وعده استاندارد ۸۰ گرمی (حدود یک مشت گلچه) تقریباً ۲ تا ۳ گرم فیبر تأمین می‌کند. این سبزی حاوی هر دو نوع فیبر محلول و نامحلول است که به سلامت روده، نظم عملکرد دستگاه گوارش و کنترل قند خون کمک می‌کنند.»

چه کسانی نباید بروکلی مصرف کنند/ آیا ممکن است با داروها تداخل داشته باشد؟

به دلیل محتوای ویتامین K در بروکلی، افرادی که داروی وارفارین برایشان تجویز شده است باید احتیاط کنند.

خانم لودلام-رین توضیح می‌دهد: «افرادی که وارفارین مصرف می‌کنند باید میزان دریافت ویتامین K را ثابت نگه دارند، زیرا بروکلی سرشار از این ویتامین است و بر فرایند انعقاد خون تأثیر می‌گذارد. لازم نیست آن را به‌طور کامل حذف کنند، اما میزان مصرف باید منظم و یکنواخت باشد.»

او می‌افزاید: «افراد مبتلا به اختلالات تیروئید نیز نیازی به پرهیز از بروکلی ندارند، مگر اینکه دریافت‌شان بسیار پایین باشد و مقادیر زیادی بروکلی خام مصرف کنند که چنین حالتی چندان شایع نیست.»