

کلم بروکلی قاتل سرطان

28 شهریور 1402

کلم بروکلی از سبزیجاتی است که اگرچه کمی دیر اما بالاخره جایگاه خود را بین عموم مردم به دست آورده است.

بسیاری از افراد کلم بروکلی را به خاطر خواص متعدد آن می‌شناسند اما شاید ندانند کلم بروکلی قاتل سرطان است.

کارشناسان تغذیه معتقدند، کلم بروکلی به دلیل ترکیبات خاص خود و وجود فلاونوئیدها به ویژه سولفورافن، به عنوان یکی از سبزی‌های ضد سرطان معرفی شده است.

به گفته آنان مصرف کلم بروکلی مانع از گسترش سلولهای سرطانی به ویژه در قفسه سینه می‌شود.

کلم بروکلی حاوی ترکیباتی است که اعصاب را تقویت کرده، دید چشم را بهبود می بخشد و پوست را زیبا می‌کند.

به گفته کارشناسان تغذیه ، کلم بروکلی سرشار از خواص سم زدایی، خواص ضد سرطانی؛ خواص ضد التهابی، خواص مبارزه با سرطان و البته مبارزه با بیماریهای پوست و درمان چاقی است. البته افرادی که تیروئید کم کار دارند باید در مصرف این سبزی احتیاط کنند اما به طور کلی کلم بروکلی سرشار از خواصی است که می‌تواند از معده و روده تا قلب و ریه را تحت تأثیر قرار دهد.

اغلب افرادی که در رژیم غذایی روزانه خود از کلم بروکلی استفاده می‌کنند، بدنی سالم‌تر، پوستی شاداب‌تر و تناسب اندامی بهتر دارند.