

القرنبيط الأخضر» منجم فوائد غذائية»



إعداد: راندا جرجس

ينتمي القرنبيط الأخضر أو البروكلي إلى الخضروات الملفوفة، ويشبه زهرة القرنبيط الأبيض، وهو من الخضروات اللذيذة والشهية التي يمكن تناولها مطبوخة أو نيئة، كما يحتوي على العديد من الفوائد الصحية المفيدة للجسم، حيث يُعد من الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، بالإضافة إلى قلة سعراته الحرارية

ويحتوي البروكلي على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان، التي تلعب دوراً في سحب الكوليسترول من الجسم وتقليل مستويات النوع الضار في الدم بمعدل 6% وفقاً لمعهد أبحاث الغذاء، ويساعد على الارتباط بالأحماض الصفراوية في الجهاز الهضمي، بالإضافة لاحتوائه على الأحماض الدهنية والفيتامينات المفيدة لصحة القلب والتي تساهم في تنظيم ضغط الدم، وحماية الأوعية الدموية من التلف

ويعتبر البروكلي من الخضروات المفيدة للأطفال وكبار السن والأمهات المرضعات، نظراً لاحتوائه على خصائص غذائية كالمغنيسيوم والزنك والفوسفور، ومستويات عالية من الكالسيوم وفيتامين «ك» الهامة لصحة وكثافة العظام

ويساعد البروكلي على تقوية وحماية الجهاز المناعي، فهو من الخضروات الغنية بعنصر الزنك والسيلينيوم والبيتا كاروتين واللوتين والزيكسانثين والكاروتينات، بالإضافة إلى احتوائه على مركبات الفلافونويد التي تساعد في إعادة تدوير فيتامين «سي»، ومضادات الأكسدة التي تعزز طاقة الجسم

ويشير خبراء التغذية إلى أن البروكلي أحد الخضروات الخضراء التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة والحد من الإفراط في تناول الطعام، ولذلك هي مفيدة للأشخاص الذين يسعون لإنقاص أوزانهم، ويمكن تضمينها للنباتيين غير القادرين على إكمال متطلباتهم من البروتين، وغنية أيضاً بالكربوهيدرات الجيدة والألياف التي تساعد على الهضم، وتمنع الإمساك، وتساهم في خفض نسبة السكر في الدم، والتخلص من سموم الجهاز الهضمي

ويحمي تناول البروكلي الجلد من الإصابة بالعدوى والعناية بالبشرة والحفاظ على توهجها الطبيعي والحد من ظهور الخطوط الدقيقة ويحارب الجذور الحرة المسؤولة عن شيخوخة الجلد ومشاكل حب الشباب والتصبغات الملونة، لأنه غني بفيتامين «ك»، والأحماض الأمينية والفولات، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة والعناصر الغذائية مثل فيتامين «سي»، والمعادن كالنحاس والزنك

وتفيد الدراسات بأن البروكلي يشترك مع الخضروات الصليبية الأخرى مثل القرنبيط وبراعم بروكسل والملفوف، في مكافحة السرطان وتعزيز المناعة، ويحتوي على خصائص تستنفذ هرمون الاستروجين والتي عادة ما تساهم في تنشيط الخلايا الخبيثة بالجسم

ويساهم البروكلي في حماية العين من الضرر الناجم عن الإشعاعات الضارة الناجمة عن استخدام الأجهزة الإلكترونية، وكذلك التنكس الذكري، وإعتام عدسة العين، لأنه غني بعناصر غذائية مثل: بيتا كاروتين وفيتامين «أيه» والفوسفور. «وفيتامينات أخرى مثل مركب «بي» وفيتامين «سي» وفيتامين «أي»