الخليج

الصحة ,

2 أكتوبر 2022 20:32 مساء

«فوائد الملفوف «الكرنب



إعداد: راندا جرجس

يُعرف الكرنب أو الملفوف بأنه أحد الخضراوات الورقية من الفصيلة الصليبية، التي تنمو في الطقس البارد الرطب، في دول المغرب العربي، والنصف الجنوبي من آسيا، وجنوب أوروبا، ويُعد أحد المصادر الهامة للعديد من الفيتامينات والمعادن، ومنها: الكالسيوم، الماغنسيوم، البوتاسيوم، فيتامين «ج، ك»، كما يحتوي على نسبة عالية من الألياف بمقدار 4 جرامات لفنجان واحد من الملفوف المخرط.

يتميز الكرنب بأنه من الخضراوات منخفضة السعرات الحرارية ويحد من شهية الطعام ويعطي إحساساً بالشبع، ولذلك ينصح خبراء التغذية بتناوله وهو نيء للذين يتبعون الحمية الغذائية ومن يعانون حالات السمنة.

يصنف الكرنب ضمن مضادات الأكسدة الأقوى فعالية، حيث إنه يعمل على حماية الخلايا من التلف الذي تتعرض له بفعل الكيماويات الضارة التي تحدث بالجسم أو ما يطلق عليها الجذور الحرة، ويقاوم أيضاً حدوت «التفاعل الآلرجي» الذي يستهدف الشعب الهوائية، ولذلك فهو مفيد في حالات الحساسية، كما تتميز هذه المركبات بتأثير مضاد للالتهاب،

.ما يجعلها تحمي جدران الشرايين

تشير الدراسات إلى أهمية الكرنب في الحماية من سرطان الثدي، حيث اهتم الباحثون ببحث فوائده بعد دراسة إحصائية ووجدوا من خلالها أن النساء في منطقة شرق أوروبا في مناطق بولندا و روسيا، تنخفض بينهن نسبة الإصابة .بدرجة كبيرة مقارنة بغيرهن في أمريكا، وأرجعوا السبب إلى تناولهن للكرنب كغذاء تقليدي

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©