

خواص و ارزش غذایی گل کلم

**گل کلم: مزایای آن برای سلامتی، اطلاعات تغذیه‌ای**



حتما شما هم شنیده‌اید که مواد مغذی در غذاهایی یافت می‌شود که رنگی هستند. رژیم‌هایی نیز وجود دارد که شما را از خوردن غذاهای بی‌رنگ منع می‌کنند. معمولا فرآیندهایی که برای سفید کردن آرد گندم انجام می‌شود باعث از دست رفتن ویتامین B و فیبر موجود در آن خواهد شد. در مقابل، گل کلم، به طور طبیعی دارای فیبر و ویتامین B بالایی است. این ماده سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی است که می‌تواند بدن را در برابر سرطان محافظت کند. فیبر نیز باعث می‌شود احساس سیری بیشتری داشته باشید و بتوانید به آسانی وزن کم کنید.

**خواص گل کلم برای سلامتی:**

مصرف انواع مختلفی از میوه و سبزیجات می تواند خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش دهد. مطالعات انجام شده نشان می دهد که مصرف گیاهانی همچون گل کلم می تواند خطر چاقی، دیابت، بیماری قلبی را کاهش دهد و سلامت کلی بدن را بهبود ببخشد.

### **سرطان:**

گل کلم حاوی آنتی اکسیدان هایی است که از تکثیر سلول های سرطانی جلوگیری می کند و تعداد رادیکال های آزاد در بدن را کاهش می دهد. یکی از این آنتی اکسیدان ها ایندول-3-کاربینول یا I3C است که در سبزیجاتی همچون کلم، گل کلم و کلم بروکلی یافت می شود. این آنتی اکسیدان می تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد. معمولاً مصرف سبزیجات موجود در خانواده کلم می تواند خطر ابتلا به سرطان هایی همچون سرطان ریه و روده بزرگ را کاهش دهد. مطالعات اخیر نشان می دهد که ترکیبات حاوی سولفور (سولفورافان) در گل کلم می تواند با سرطان مبارزه کند. محققان دریافته اند که سولفورافان توانایی مهار آنزیم مضر هیستون داستیلاز را دارد.

### **بهبود سیستم گوارش بدن:**

گل کلم فیبر بالایی دارد و همین امر باعث می شود از بروز یبوست جلوگیری شود. به همین خاطر سیستم گوارش بدن کار خود را بهتر انجام می دهد. مصرف منظم فیبر برای دفع سموم بسیار مفید است. مطالعات اخیر نشان می دهد که مصرف فیبر در رژیم غذایی می تواند نقش مهمی در تنظیم سیستم ایمنی بدن داشته باشد. در نتیجه از ایجاد بیماری هایی همچون بیماری قلبی - عروقی، سرطان و چاقی جلوگیری می شود. بر اساس مطالعات انجام شده، مصرف فیبر می تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته، پرفشاری خون، دیابت، چاقی و سایر موارد را کاهش دهد. همچنین بخوانید: منابع غذایی حاوی فیبر کدامند؟

### **بهبود حافظه:**

کولین جزئی از ویتامین های گروه B می باشد که در گل کلم یافت می شود. این ترکیب به بهبود خواب، حافظه، حرکات ماهیچه ها و یادگیری کمک می کند. کولین همچنین به حفظ

و نگهداری ساختار غشاهای سلولی کمک می‌کند، انتقال پالس‌های عصبی را بهبود می‌بخشد و از بروز التهاب مزمن جلوگیری می‌کند.

### **استحکام استخوان‌ها:**

مصرف پایین ویتامین K می‌تواند خطر شکستگی استخوان‌ها و پوکی استخوان را افزایش دهد. مصرف این ویتامین از طریق مواد غذایی باعث استحکام بافت استخوانی می‌شود. همچنین جذب پروتئین بهبود یافته و دفع کلسیم از طریق ادرار کاهش پیدا می‌کند.

### **ارزش تغذیه‌ای گل کلم:**

بر اساس مطالعات انجام شده، یک پیمانه گل کلم خرد شده خام حاوی ۲۷ کالری، ۲ گرم پروتئین، ۰/۳ گرم چربی و ۵ گرم کربوهیدرات است. مصرف یک پیمانه از گل کلم خام، ۷۷ درصد از نیاز بدن به ویتامین سی، ۲۰ درصد به ویتامین ک، ۱۰ درصد از ویتامین B6 و فولات را رفع می‌کند. این ماده همچنین حاوی تیامین، نیاسین، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و منگنز است.

### **چگونه گل کلم را وارد رژیم غذایی خود کنیم؟**

گل کلم را می‌توان به صورت تازه یا منجمد نگهداری کرد. اگر گل کلم تازه را برای مصرف انتخاب می‌کنید بهتر است به دنبال گل کلم خوب باشید. شما می‌توانید از دستور پخت متفاوت برای تهیه آن استفاده کنید.

### **خطرات احتمالی گل کلم برای سلامتی:**

موادی همچون لوبیا، کلم، گل کلم، کلم بروکلی، عدس، کلم بروکسل، پیاز، غلات و حبوبات که فیبر بالایی دارند، ممکن است باعث افزایش نفخ گردد. اگرچه سبزیجات تازه و غلات سبوس دار بخش سالم هر رژیم غذایی محسوب می‌شود، اما بهتر است مصرف خود را به طور تدریجی افزایش دهید. در صورت بروز مشکل می‌توانید مصرف خود را قطع کنید. اگر از رقیق‌کننده‌های خون همچون وارفارین استفاده می‌کنید باید در مورد مصرف این گیاه با پزشک خود مشورت نمایید. ویتامین K موجود در گل کلم نقش مهمی در انعقاد خون بازی می‌کند. داشتن یک الگوی تغذیه‌ای کامل برای پیشگیری از

بیماری ها و دست یافتن به سلامت کلی بدن مفید است. به جای اینکه تنها بر روی یک ماده غذایی تمرکز کنید بهتر است در رژیم غذایی خود از انواع مختلف مواد استفاده کنید.

**PERFECT INFORMATION**