

## البروكلي « كنز غذائي وصحي »



### الشارقة: راندا جرجس

يحتوي البروكلي على العديد من العناصر الغذائية المهمة لصحة الإنسان، ومنها الماء بنسبة كبيرة، حمض الفوليك، الكربوهيدرات، الكالسيوم، البوتاسيوم، الفسفور، المغنيسيوم، الحديد، الصوديوم، الزنك، ونسبة عالية من الألياف التي تساعد على تحسين عملية الهضم ويمنع اضطرابات الجهاز الهضمي الإمساك، والحفاظ على صحة الأمعاء عن طريق ما يفيد في دعم جهاز المناعة وصحة الجلد (A-E-B6-C-K): تعزيز الميكروبيوم، ومجموعة من الفيتامينات، مثل والعظام والعين، ومحاربة العدوى وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة وتجلط الدم.

يُعد البروكلي من المحاصيل الغنية بمضادات الأكسدة كالسلفورافان، ذي الخصائص التي تقلل الالتهاب ويحمي من أنواع معينة من السرطان، العديد من المشكلات الصحية، ويعتبر أيضاً مصدراً جيداً للكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم، وبالتالي تحسين كثافة العظام وقوتها وتقليل خطر الإصابة بالهشاشة وخاصة لدى كبار السن، ودعم وظيفة العضلات وتنظيم ضغط الدم.

يوصى أخصائيو التغذية بالبروكلي للرياضيين والأشخاص الذين يرغبون في إنقاص الوزن ويتبعون الحمية الغذائية، كونه يُصنف من النباتات منخفضة السعرات الحرارية والغنية بالألياف، وذلك وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية، حيث تحتوي 100 جرام من البروكلي على 34 سعرة حرارية فقط، كما يُعد أحد المصادر المهمة التي تمد الجسم بالبروتينات والمعادن والحديد والفيتامينات.

تسهم الألياف والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة الموجودة في البروكلي في الوقاية من اضطرابات القلب والشرايين، حيث تعمل العناصر الغذائية على خفض مستويات الكوليسترول وضبط ضغط الدم ومنع الإجهاد التأكسدي، ولذلك فإن إضافة البروكلي للنظام الغذائي تفيد في تقليل خطر الإصابة بالأمراض القلبية والأوعية الدموية، والحماية من الأورام الخبيثة كسرطان الثدي والبروستات وسرطان القولون والمستقيم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.