

تغذية

ناتالي غرّة

أبرز مكوناتها الألياف والفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة
البروكولي تحمي القلب وتحدّ من السرطان

تشكل الاغذية الصحية عناصر اساسية في النظام الغذائي المفيد للجسم، وقامت معظم دول العالم بتطوير انتاجها الزراعي وصناعاتها الغذائية المتممة، لتتوافق مع الشروط الرئيسية التي تجعل الانسان يعيش في بيئة صحية مناسبة

تعتبر البروكولي (broccoli) من النباتات الغذائية التي يحتاج اليها الجسم، وتشكل الألياف والمعادن والفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة أبرز مكوناتها.

وهي تحتوي على عناصر غذائية وصحية عدة، تساعد على عملية الهضم ونظام حركة القلب والوعية الدموية والجهاز المناعي، ولها خصائص مضادة للالتهابات وحتى للحماية من مرض السرطان.

الى ذلك، فان نسبة معدل الصوديوم والسعرات الحرارية في البروكولي منخفضة، (31 سعرة حرارية لكل 100 غرام)، كما انها خالية كلياً من الدهون كأي نوع من انواع الخضروات الاخرى. كذلك تحتوي على نسبة عالية من الألياف، ومن الفيتامين

C والبوتاسيوم B6 والفيتامين A. اما بالنسبة الى كونها من الخضروات،

فهي تحتوي على كمية لا بأس بها من البروتين والمواد المضادة للأكسدة، وهي المواد الكيميائية التي ينتجها الجسم او تلك الموجودة في الفاكهة والخضروات والحبوب، وبالتالي تساعد على ايجاد الجذور الحرة التي تسبب تلف الخلايا في الجسم وتعمل على تحييدها.

كذلك فان البروكولي مصدر جيد للوتين (هورمون طبيعي موجود في الجسم). فهو يحمي الاعضاء من الأكسدة ويحتوي على مواد غذائية اضافية، بما في ذلك بعض الماغنيزيوم والفوسفور والزنك والحديد وان بنسبة قليلة.

الفوائد الصحية للبروكولي

• السكري والسمنة

بالنسبة الى الاشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة مع مرض السكري من النوع الثاني، قد تكون البروكولي الغذاء الضروري الذي يجب ان يضاف الى النظام الصحي. وجد العلماء في تقرير نشرته مجلة «العلوم الطبية» في 14 حزيران 2017، ان مركبا يسمى «سولفورفان» متوافر في البروكولي وغيرها من الخضروات مثل الملفوف، يمكن ان يوقف تفعيل 50 من الجينات المرتبطة بالاعراض في ما يتعلق ببدء السكري من النوع الثاني.

اعطى العلماء في شكل مستخلص بذور البروكولي الى 97 شخصا يعانون من هذا المرض على مدى 12 اسبوعا، وكانت النتيجة ان الافراد الذين يعانون من السمنة المفرطة، شهدوا انخفاضا في مستويات السكر في الدم بنسبة 10%. كما شهدوا تحسنا في التواصل اللفظي والتفاعلات الاجتماعية.

• الوقاية من السرطان

من المعروف ان الفوائد الصحية الاكثر انتشارا لنبتة البروكولي هي قدرتها على المساعدة على الوقاية من السرطان، لاسيما سرطان المعدة والامعاء.

• خفض الكوليسترول

يمكن ان تساعد البروكولي على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، لان الألياف القابلة للذوبان في الخضروات ترتبط مع الكوليسترول. هذا الارتباط يجعل من السهل التخلص منه، وبالتالي يقلل من معدله في الدم.

• ازالة السموم

ثمّة مواد في البروكولي تساعد على عملية ازالة السموم في الجسم، بدءا من التنشيط وتحييد الملوثات والقضاء عليها. اظهرت دراسة نشرت في مجلة الاكادمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة الامريكية ان براعم البروكولي قد تكون مفيدة خصوصا في هذا الصدد.

• حماية القلب

بالاضافة الى خفض معدل الكوليسترول، يمكن ان تساعد البروكولي في صحة القلب من خلال المساعدة على الحفاظ على الاوعية الدموية. فال«سولفورفان» الموجود فيها هو ايضا مضاد للالتهابات، ويمكن ان يكون قادرا على منع الاضرار التي لحقت بالاعوية

الدموية الناجمة عن المشكلات المزمنة للسكر في الدم.

• صحة العين

اذا كان الجزر مفيدا للنظر، فان البروكولي تحتوي على اللوتين وهي مادة مضادة للأكسدة، ومفيدة للنظر وصحة العين.

• عملية الهضم

للبروكولي ايضا فوائد في عملية الهضم لاحتوائها على مستوى كبير من الألياف الغذائية (ما يقارب الغرام من الألياف لكل 10 سعرات حرارية). علما ان الألياف تساعد على الحفاظ على مستويات البكتيريا الصحية في الامعاء. ثمّة مادة في البروكولي تحد من نشاط بكتيريا «هيليكوباكتر بيلوري» (Helicobacter Pylori) الموجودة في المعدة، وتمنع تاليا تضخمها.

• فوائد مضادة للالتهابات

نبتة البروكولي مضادة للالتهابات، ويمكن ان تبطئ الاضرار التي تلحق بالمفاصل المرتبطة بهشاشة العظام. كما تنشط مادة ايزوثيوسانات (isothiocyanates)، الموجودة فيها والمكونة من الاوكسيجين والكبريت والغلوكوز، انزيمات تثبط نمو الخلايا السرطانية وتقوّم الخلايا المؤهلة للاصابة بالسرطان، اما الاحماض الدهنية



كذلك الاشخاص الذين يعانون من قصور الغدة الدرقية يجب ان يقللوا ايضا من تناولها.



مواد في البروكولي تساعد على ازالة السموم من الجسم



ما هو الاكثر فائدة غذائيا: البروكولي النقي على البخار او المغلي؟

الطريقة التي يتم فيها طهو البروكولي يمكن ان تؤثر على كمية المواد الغذائية التي تحصل عليها. لذا فان الاشخاص الذين يتطلعون الى فوائد البروكولي المضادة للسرطان يجب ان يتأكدوا من عدم طهوها بشكل عام لوقت طويل.

وقد توصلت دراسة اجرتها جامعة وارويك البريطانية المتميزة في مجال البحث العلمي والتدريس والاعمال والصناعة عام 2007، الى ان غليان البروكولي يمكن ان يحو اثاره الصحية. ودرس الباحثون اثار الغليان، التبخير، الطهو بالميكروويف والمقلي على اصناف البروكولي الطازج، فادى الغليان الى اكبر خسارة من المواد الغذائية لمكافحة السرطان.

والتبخير لمدة تصل الى 20 دقيقة، والطهو في المايكروويف لمدة ثلاث دقائق، والقلي لمدة تصل الى خمس دقائق، لم تنتج منها خسارة كبيرة من المواد الوقائية للسرطان. اما البروكولي النقي فيحافظ على جميع العناصر الغذائية، ولكنه ايضا اكثر عرضة لتهدج الامعاء والتسبب بالغازات.

واوميجا 3 فتساعد على تنظيم الالتهاب. علاوة على ذلك، اشارت دراسة اجريت عام 2010 الى ان الفلافونويد يقلل من تأثير المواد المسببة للحساسية، وخاصة في الامعاء، وتاليا يمكن ان يقلل من الالتهاب المزمن.

• المخاطر الصحية

بشكل عام تناول البروكولي آمن، واي آثار جانبية لذلك ليست خطيرة. فالآثار السلبية الاكثر شيوعا تظهر في تهيج الغازات او الامعاء، وهي ناجمة عن كميات كبيرة من الألياف الموجودة في تلك النبتة. ووفقا للمركز الطبي التابع لجامعة اوهايو الامريكية، على الاشخاص الذين يتناولون ادوية ترقق الدم والسيلان، ان ينتبهوا الى كمية تناولهم للبروكولي نظرا الى محتواها في الفيتامين K ما قد يتداخل مع فعالية الدواء.