فوائد الملفوف في القضاء على السرطان

يُعتبر الملفوف واحدًا من أهم الخضار التي تزخر بالفوائد وذلك أيضاً بالنسبة للقرنبيط والبروكولي والمفلفف الأحمر والفرنبيط وأفراد العائلة الواحدة.

يمكن تناول المفلفو بكافة أنواعه في الطهو وفي السلطات ونيئ، وحيث تعد أفضل طريقة لتناوله للحصول على فوائده الجمة والمحافظة على كافة المعادن والفيتامينات الموجودة في تركيبته. يحتوي الملفوف على نسبة عالية من المعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم وعلى البروتين والكربوهيدرات الجيدة وعلى نسبة مرتفعة من الفيتامين A وC وB6 وعلى الحديد.

تعرفوا على فوائد المفلوف الصحية:

ينظم الملفوف حركة الأمعاء والجهاز الهضمي ويقضي على الإمساك لأنه غني بالألياف.

يحارب الإنفلونزا والزكام والرشح ويخفف حدة السعال لأنه غني بالفيتامين C.

يحمي المفلوف البشرة من ظهور علامات التقدم في السن.

يعزز شفاء الأغشية المخاطية مثل قرحة المعدة ويعالج كافة إضطرابات الجهاز الهضمي لأنه عنصر غني بالفيامين U.

يعزز إنتاج كريات الدم الحمراء لذا يعالج الأنيميا أو فقر الدم بسبب إحتوائه على الكلوروفيل والفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية للجسم.

يعالج الملفوف النيئ إلتهابات الرئة والشعب الهوائية ويخفف الألم الناتج عن هشاشة العظام.

ينظم عملية التمثيل الغذائي للدهون والسكر وحيث ينصح بتناول سشوربة الملفوف ضمن النظام الغذائي المخصص لخسارة الوزن.

يقي المفلوف من الإصابة بامراض السرطان ويمنع نمو وتكاثر الخلايا

السرطانية والأورام الخبيثة لأنه خضار يحتوي على نسب عالية من السولفارين والغلوكوسينولاتس و الأندول 3 كاربينول، والتي تعد جزيئيات قوية تكافح أمراض السرطان.