

فوائد الملفوف في القضاء على السرطان

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

يمكن تناول الملفوف 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 و C و B6 وعلى الحديد.

تعرفوا على فوائد الملفوف 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 الملفوف البشرة من ظهور علامات التقدم في السن.

يعزز شفاء الأغشية المخاطية مثل قرحة المعدة ويعالج كافة اضطرابات الجهاز الهضمي لأنه عنصر غني بالفيتامين A.

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

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

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

يقي الملفوف 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 جزيئات قوية تكافح أمراض السرطان.