

كيف يساهم البروكلي في الوقاية من الأمراض المزمنة؟

12 ديسمبر، 2024



البروكلي من الخضروات الخضراء التي غالباً ما يُنظر إليها على أنها طعام فائق الجودة، مليء بالعناصر الغذائية والفوائد الصحية التي تجعله إضافة رائعة لأي نظام غذائي. هو من أكثر الخضروات فائدة لصحة الإنسان، بفضل مكوّناته الغذائية الغنية والمتنوّعة. يلعب البروكلي دوراً مهماً في الوقاية من الأمراض المزمنة، عبّر تعزيز صحة القلب وتحسين صحة الكلى.

من خلال هذا المقال، سوف نتعرّف إلى فوائد البروكلي الصحية الرائعة، ولما يجب عليك التفكير في إضافته إلى وجباتك.

البروكلي وتعزيز الصحة بشكل عام
البروكلي المعروف أيضاً بالقرنبيط الأخضر، هو نوع من الخضروات الغنية بالفيتامينات والمعادن الأساسية، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة والألياف والمركّبات النشطة بيولوجياً. تبعاً لإحدى الدراسات الواردة في "كليفلاند كلينك"؛ فإن البروكلي ينتمي إلى عائلة النباتات الصليبية التي تشمل: القرنبيط، الملفوف واللفت. وتُعرف هذه العائلة بفوائدها الصحية العديدة. يتميز البروكلي

بانخفاض محتواه من السعرات الحرارية؛ حيث يحتوي كل 100 جرام منه على 34 سعرة حرارية فقط؛ مما يجعله خياراً مثالياً للأنظمة الغذائية المختلفة. علاوة على ذلك، تقلّ السعرات الحرارية في البروكلي عند طهيه؛ حيث تنخفض من 34 سعرة حرارية إلى 27 سعرة حرارية لكل 100 جرام.

وتشير الدراسة إلى أن البروكلي مليء بالألياف وحمض الفوليك والفيتامينات، متعدد الاستخدامات بشكل لا يصدق، ويمكن استخدامه في العديد من الأطباق المختلفة.

مع وفرة العناصر الغذائية، هناك العديد من الفوائد لتناول البروكلي من أجل تعزيز الصحة؛ خاصة وأن بعض العناصر الغذائية الموجودة فيه، تساهم إلى حد كبير في: تقليل خطر الإصابة بالسرطان، التحكم في نسبة السكر في الدم، حماية بطانة الأمعاء الدقيقة، تعزيز المناعة وحماية الخلايا من التلف.

عندما تكون بطانة الأمعاء الدقيقة صحية؛ فإنها تسمح فقط للماء والمواد المغذية بالمرور من خلالها إلى مجرى الدم. ولكن عندما تتلف خلايا البطانة؛ فقد تمرّ جزيئات الطعام غير المهضومة والبكتيريا والجسيمات الأخرى المسببة للأمراض. يمكن أن تؤدي بطانة الأمعاء الدقيقة التالفة إلى العدوى والالتهابات. كما يمكن أن تمنعك من امتصاص العناصر الغذائية التي تحتاجينها.

ووفقاً للدراسات، يساعد تناول البروكلي في إزالة السموم من بعض المواد التي تعزز نموّ الخلايا السرطانية؛ مما يعني أنها لا تزيل المواد، لكنها تزيل الآثار الضارة، توفير مضادات الأكسدة التي تمنع تلف الخلايا الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان، وقف نموّ وانتشار الخلايا السرطانية ودعم عملية موت الخلايا المبرمج، وهي العملية التي يقوم بها الجسم لتدمير الخلايا التي قد تتحوّل إلى سرطان. توجد هذه الجزيئات المضادة للسرطان في العديد من عائلة البروكلي من الخضروات الصليبية أيضاً.

من المعلوم أن هذه العناصر الغذائية لا تتحمّل الطهي أو التجميد. لذا للحصول على الفوائد؛ فإن البروكلي النيئ هو الأفضل.

البروكلي ومركّبات مضادة للسرطان

لإلقاء الضوء على المزيد من الفوائد الصحية المختلفة التي يقدرها البروكلي؛ فقد نشرت دراسة في MedecineNet، أن البروكلي يقدر العديد من الفوائد الصحية؛ حيث يحتوي كل نصف كوب منه على 15 سعرة حرارية. يُعتبر من النباتات الغنية بالمعادن والفيتامينات، مثل: الكالسيوم، الحديد، الفوسفور، البوتاسيوم، الريبوفلافين، بالإضافة

إلى الفيتامينات K، B6، A، وحمض الفوليك. كما يحتوي البروكلي على مجموعة من مضادات الأكسدة التي تحمي من الأمراض وتساعد في مكافحتها.

وتضيف الدراسة أن البروكلي ليس هو القرنبيط، ولكنهما ينتميان إلى نفس العائلة النباتية، وهي العائلة الصليبية. يُطلق بعض الأشخاص على القرنبيط اسم "البروكلي الأبيض". يتشابه البروكلي الأبيض والأخضر في العديد من الفوائد الصحية والعناصر الغذائية، مع وجود بعض الاختلافات الطفيفة في بعض العناصر.

يحتوي البروكلي على مركبات مضادة للسرطان تسمى الجلوكوسينولات والسلفورافان والإيزوثيوسيانات، كما يحتوي على كمية أكبر بكثير من الجلوكورافانين مقارنة بالخضروات الأخرى. عندما نمضغ البروكلي أو نقطعه، يتحول الجلوكورافانين وهو نوع من الجلوكوسينولات إلى السلفورافان، وهو الجزء الذي يُعتبر مسؤولاً عن العديد من مزايا هذا الخضار.

الجدير ذكره، أن العديد من الأنظمة الغذائية تتضمن البروكلي، نذكر منها: النظام الغذائي النباتي والكيثو.

فوائد صحية أخرى للبروكلي

يدعم صحة المناعة: غني بفيتامين سي C، أحد العناصر الغذائية البارزة في البروكلي والضروري لجهاز المناعة؛ لأنه يساعد الجسم على مقاومة العدوى والأمراض. توفر حصة واحدة من البروكلي أكثر من المدخول اليومي الموصى به من فيتامين C؛ مما يساعد في الحفاظ على نظام المناعة لديك قويا وصحيا .

خصائص مضادات الأكسدة: يحتوي البروكلي أيضا على مضادات الأكسدة القوية التي تحمي خلاياك من التلف الذي تسببه الجذور الحرة. تشمل مضادات الأكسدة هذه: مركبات الفلافونويد والكاروتينات وفيتامين C، والتي تلعب جميعها دوراً في الحفاظ على صحة الجسم ونظام المناعة الصحي.

يعزز صحة القلب: البروكلي مفيد لصحة القلب بعدة طرق، كما أنه يخفف نسبة الكوليسترول لأنه يحتوي على ألياف قابلة للذوبان، والتي ترتبط بالكوليسترول في الجهاز الهضمي وتساعد على إزالته من الجسم. يمكن أن تساعد هذه العملية في خفض مستويات الكوليسترول الإجمالية، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

غني بالبوتاسيوم، وهو معدن أساسي يساعد على تنظيم ضغط الدم. يُعتبر البروكلي مصدراً جيداً للبوتاسيوم، والذي يمكن أن يساعد

في الحفاظ على مستويات ضغط الدم الصحية، وتقليل ضغط الدم وخطر السكتة الدماغية وأمراض القلب.

يعزز صحة الجهاز الهضمي: يُعتبر البروكلي مصدراً ممتازاً للألياف الغذائية، وهو أمر ضروري للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي. تساعد الألياف في الحفاظ على حركة الجهاز الهضمي بسلاسة، ومنع الإمساك، وتعزيز حركة الأمعاء المنتظمة.

يدعم صحة القناة الهضمية: يحتوي البروكلي على مركبات تدعم صحة ميكروبيوم الأمعاء. تعمل الألياف الموجودة في البروكلي بمثابة البريبايوتك؛ حيث تغذي البكتيريا المفيدة في أمعائك، وتعزيز التوازن الصحي للكائنات الحية الدقيقة.

خصائص إزالة السموم: يحتوي البروكلي على مركبات تساعد على إزالة السموم من الجسم، بما في ذلك الجلوكورافانين والجلوكوناستورتين والجلوكوبراسيسين، التي تدعم عمليات إزالة السموم الطبيعية في الجسم، والتي يمكن أن تفيد صحة الكلى عن طريق تقليل العبء على هذه الأعضاء الحيوية.

التأثيرات المضادة للالتهابات: يمكن أن يساهم الالتهاب في تلف الكلى ومرضها. يتمتع البروكلي بخصائص مضادة للالتهابات، يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب في الجسم، ودعم صحة الكلى بشكل عام.