**کلم بروکلی، كرم ضد آفتاب**

**\*سمانه صنعت‏گر**

كلم بروكلي به خانواده‌ي کلم‌ها تعلّق دارد و داراي ظاهري مانند درخت است با شکلي جالب و گوشتي و گلچه‌هايي که معمولاً سبز رنگ بوده و با يک ترکيب درخت مانند بر روي شاخه‌هايي که از ساقه‌ي گوشتي، کلفت و خوراکي جوانه زده‌اند تشکيل شده است. اين گروه گلچه‌ها با برگ‌هاي زياد احاطه شده‌است.

بيشترين شباهت اين سبزي به گل کلم است که يکي ديگر از اعضاي اين خانواده مي‌باشد، با اين تفاوت که بروکلي سبز رنگ است اما گل کلم علاوه بر نوع سنّتي آن که سفيد رنگ مي‌باشد، در رنگ‌هاي ارغواني و زرد نيز يافت مي‌شود.

1. **پیشگیری از انواع سرطان:**

اگرچه کلم بروکلی و گوجه فرنگی هر دو دشمن سرطان هستند، امّا اگر این دو به عنوان بخشی از رژیم غذایی با هم ترکیب و خورده شوند، تأثير آن‌ها در کاهش ابتلا به سرطان پروستات بيشتر خواهد بود. سبزی‏های برگ‏دار (مانند بروکلی و کلم پیچ) دارای مادّه‏ای به نام سولفورافان هستند که تعداد، اندازه و تکثیر تومورهای سرطانی را به نحو چشم‏گیری کاهش می‏دهد؛ در نتیجه از ابتلا به سرطان به خصوص سرطان سینه، معده، روده‌ي بزرگ، رکتوم (انتهای روده‏ی بزرگ) و ریه‏ها پیشگیری می‏کند. مواد موجود در کلم بروکلی و فلفل قرمز، بدون ایجاد اختلالی در ساز و کار سلول‏های طبیعی، سلول‏های سرطانی را در سرطان‌هاي تخمدان و لوزالمعده از بین می‏برد.

بروکلی دارای مقادیر زیادی فیبر، کاروتنوئید، ویتامین A، C، E و K است که باعث پیشگیری از سرطان معده و روده می‏شود.

مقدار زیاد کلم بروکلی در رژیم غذایی افراد، باعث کم شدن خطر ابتلا به سرطان‏های مثانه، حنجره، مری و ریه می‏شود. هم‏چنین می‏تواند از بروز سرطان‏های دستگاه گوارش، سرماخوردگی و بیماری‏های وابسته به آن پیشگیری کند.

1. **ضد کم خونی:**

در میان سبزی‏های موجود در جهان، کلم بروکلی یکی از غنی‏ترین منابع آهن به شمار می‏آید. کلم بروکلی سرشار از مواد معدنی با ارزش است که از این میان می‏توان از اسید فولیک که یک مادّه‌ي ضد کم‏خونی است نام برد. هم‏چنین اسید فولیک ضد بیماری‏های خونی دیگر نیز عمل می‏کند.

1. **جلوگیری از پوکی استخوان:**

کلسیم فراوان موجود در کلم بروکلی، استخوان‏ها و دندان‏ها را مستحكم می‏سازد و این مسأله به جلوگیری از پوکی استخوان کمک می‏کند. کلسیم موجود در بروکلی به همان میزان کلسیم موجود در شیر است؛ در نتیجه مصرف آن برای افرادی که دچار پوکی استخوان یا کمبود کلسیم هستند، بسیار مفید است.

1. **از بین بردن باکتری‏های بدن:**

ماده‏ای در کلم بروکلی وجود دارد که باکتری‏های معده را از بین می‏برد و یکی از راه‏های خوب برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‏های معده و روده، خوردن کلم بروکلی است.

1. **درمان دیابت:**

مصرف کلم بروکلی در از بین بردن عوارض قلبی دیابت مؤثّر است. استفاده از کلم بروکلی آسیب رگ‏های خون‏رسان قلب را که بر اثر دیابت ایجاد شده‏است ترمیم می‏کند. فیبر غذایی بالای موجود در بروکلی برای افراد دیابتی بسیار مفید است.

1. **کلم بروکلی به جای کرم ضدّ آفتاب:**

کلم بروکلی به دلیل برخورداری از یک مادّه‏ی گوگردی، می‏تواند پوست را از آسیب‏های اشعه‌ي فرابنفش خورشید و ابتلا به سرطان پوست محافظت کند.

1. **پیشگیری از آلزایمر و پیری زودرس:**

بروکلی از اثرات مخرّب رادیکال‏های آزاد در بدن پیشگیری و از بيماري‌هايي چون آلزایمر، نارسايي‏های قلبی، آرتریت (التهاب مفاصل) جلوگيري مي‌كند و فرآیند پیری را به تأخیر می‏اندازد.

**میزان مصرف کلم بروکلی:**

نصف فنجان کلم بروکلی برای هر وعده، میزان مناسبی است. بخارپز کردن سریع کلم بروکلی در حدّی که تنها کمی نرم شود (رنگ سبز تیره‏ی خود را حفظ کند)، میزان پخت مناسبی برای حفظ ویتامین‏های با ارزش، مواد معدنی و کلروفیل ضد سرطان این سبزی می‏باشد.