

# تعرف على أقوى قاتل للسرطان



الثلاثاء 20 يناير 2015 12:01 م

هل تعلمون أن القرنبيط هو أقوى قاتل للسرطان؛ حيث ذكر موقع "ميديكال نيوز توداي" الأمريكي، أن القرنبيط هو الخضر الذي ينتمي إلى عائلة الملفوف أو الكرنب، ولديه قوة خارقة لمكافحة السرطان، بما في ذلك سرطان القولون، وسرطان الرئة، وسرطان الثدي، وسرطان المثانة وسرطان المبيض.

وأفاد الباحثون في أحدث تقاريرهم أن القرنبيط يحتوي على مركبات الكبريت التي تعمل على إزالة السموم من الجسم، وبالتالي منع ظهور السرطان، كما أن العناصر الموجودة في القرنبيط تزيد من نشاط الإنزيمات المشاركة في إزالة السموم من المواد المسببة للسرطان، حسب موقع "الآن".

كما يحافظ القرنبيط على معدلات الكوليسترول الصحية في الدم بالإضافة إلى فوائد عديدة حيث يحتوي القرنبيط على Allicin التي تقوى من صحة القلب، وتقلل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية ويحتوي القرنبيط على الفولات أيضا (إحدى فيتامينات ب) الهام لنمو الخلايا وتكاثرها. لذا دائما يوصى بأهمية تناول المرأة الحامل الكميات الملائمة من القرنبيط لضمان نمو جنينها بشكل صحي.

نظراً لاحتواء القرنبيط على فيتامين C، مما يجعله يقلل من خطر أكسدة الخلايا، وبهذه الطريقة يساعد على تجنب الإصابة بالسرطان.

وأخيراً يتميز القرنبيط بغناه بالمغنيسيوم، وهو أمر مهم في آلية الأكسدة الاختزالية في الجسم، حيث يعتبر المغنيسيوم قويا بما فيه الكفاية للحفاظ على خلايا الجسم من الأكسدة، وبالتالي منع السرطان بالإضافة إلى فوائد عديدة حيث يحتوي القرنبيط على (Allicin) التي تقوى من صحة القلب، وتقلل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية.