

للقرنبيط فوائد كبيرة!



الأحد 13 أغسطس 2017 06:08 م

يتميز القرنبيط بفوائده الصحية الكبيرة، فهو يحتوي على خليط فريد من العناصر الغذائية والمركبات العضوية والمعادن والفيتامينات مثل فيتامين (ج)، فيتامين (ك) فضلاً عن الألياف الغذائية وحمض الفوليك والبوتاسيوم والسلينيوم

كما يحتوي على فيتامين (أ)، المغنيسيوم، التربتوفان وكذلك فيتامين (ب 6) والفوسفور إضافة إلى مجموعة من المركبات العضوية الفريدة من نوعها مثل الغلوكوسينولات والفلافونويد التي تعد من المركبات المضادة للأكسدة

لذلك فإن تناوله يساعد في تحسين صحة الجهاز المناعي وحماية الجسم من العديد من الالتهابات، ويعدّ علاجاً طبيعياً لأنواع كثيرة من مرض السرطان

يساعد القرنبيط على تنقية الدم لغناه بفيتامين (ج) والكبريت والأحماض الأمينية وهو أيضاً غني بالألياف التي تعمل على علاج اضطرابات المعدة وعلاج الإمساك والحموضة، وتسهيل عملية الهضم وامتصاص المواد الغذائية، وتهدئة المعدة والحد من الالتهابات

ويتميز بأن به نسبة عالية جداً من البيتا كاروتين والأحماض الدهنية وأوميغا3 وغيرها من الفيتامينات التي تعمل على تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الجسم وتنظيم ضغط الدم والحفاظ على قلب صحي كما أن البوتاسيوم الموجود في القرنبيط يعمل لتعزيز تدفق الدم والأوكسجين من الأجهزة الأساسية فضلاً عن تقليل ضغط الدم على الأوعية الدموية

ويحتوي على الزياكسانثين وبيتا كاروتين وفيتامين أ والفوسفور، وفيتامينات أخرى تحمي العين من الضور البقعي وإعتام عدسة العين بما أنه غني بالكالسيوم والعناصر الغذائية الأخرى مثل المغنيسيوم والزنك والفوسفور؛ فإن تناوله مفيد جداً لصحة الجسم وخصوصاً الأطفال للحصول على عظام أقوى وعلاج هشاشة العظام وضعف الأسنان