**فوائد درمانی گل کلم**

گل ‌گلم سرشار از آنتی‌اکسیدانی مانند گلوکوزینولات و ایزوتیوسیانات است که بدن را در برابر رادیکال‌های آزاد و التهابات محافظت می‌کنند.



گل کلم بصورت خوراکی از سبزیجات پائیزی دارای کالری پایین با ریزمغذی‌های فراوان است. این گیاه دارای فوائد زیر برای سلامتی بدن است.

1. **تامین آنتی‌اکسیدان‌های فراوان**

گل‌ گلم سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند گلوکوزینولات و ایزوتیوسیانات است که از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد و التهابات محافظت می‌کنند. گل‌ کلم آنتی‌اکسیدانی به ‌نام سولفورافان دارد که مانع از عملکرد آنزیم‌های مرتبط با سرطان شده و به همین ‌دلیل از رشد تومورها جلوگیری می‌کند. بعضی مطالعات نشان می‌دهد که سولفارافان، سلول‌هایی که از سرطان آسیب دیده‌اند را از بین می‌برد و از گسترش بیماری جلوگیری می‌کند.

1. **کمک به کاهش وزن**

گل ‌کلم جایگزین خوبی برای خوراکی‌های پرکالری مانند برنج و آرد است. به‌ دلیل مقدار فیبر فراوان، روند هضم را تسهیل و احساس سیری را طولانی میکند. با گنجاندن گل ‌کلم در رژیم غذایی می‌توان دریافت کالری روزانه را کنترل کرد که در کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام نقش دارد.

1. **بهبود عملکرد سیستم گوارشی**

گل‌کلم سرشار از فیبر و عملکرد سیستم گوارش را بهبود میبخشد. مصرف گل ‌کلم به ‌دلیل وجود ترکیبات مختلف مانند گلوکوزینولات، سولفوران و... در دفع مواد سمی از بدن موثر و بروز بیماری‌های معده مانند زخم معده و دیگر مشکلات گوارشی را کاهش می‌دهد.

1. **تقویت استخوان‌ها**

ویتامین C موجود در گل ‌کلم تولید کلاژن را تسهیل می‌کند که در سلامت استخوان‌ها نقش دارد. مصرف گل ‌کلم برای بهبود پلی‌آرتریت روماتوئید توصیه می‌شود و به ‌دلیل مقدار فراوان ویتامین K مانع از تحلیل استخوانی می‌شود.

1. **محافظت از پوست**

سولفورافان گل ‌کلم برای محافظت از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از پرتوهای فرابنفش نیز موثر است. این ترکیب به بدن در مقابله با التهابات ناشی از پرتوهای فرابنفش، آفتاب ‌سوختگی و دیگرعوارض مرتبط با تابش خورشید کمک می‌کند.

1. **موثر در رشد موها**

گل ‌کلم به‌ دلیل وجود اسیدهای‌ آمینه حاوی گوگرد که پیش‌ساز تولید پروتئین کراتین مو هستند به رشد موها کمک می‌کند. سیلیکون در گل ‌کلم نیز چنین تاثیر مثبتی را دارد.

1. **کاهش فشار خون**

گلوکورافانین و سولفورافان ترکیباتی هستند که استرس اکسایشی و سطح کلسترول مضر خون را کاهش می‌دهند. البته سطح کلسترول مفید خون بهبود می‌یابد و به کاهش فشار خون نیز کمک می‌شود. فیبر موجود در گل ‌کلم نیز برای پیشگیری از تصلب شریان موثر است.

1. **حفظ سلامت قلب**

کاهش کلسترول یکی از تاثیرات مثبت گل ‌کلم در سلامت قلب است. همچنین منیزیوم موجود در گل ‌کلم نیز به اتساع عروق خونی و کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند. گنجاندن گل‌ کلم در رژیم غذایی بخصوص برای افرادی که در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی هستند، توصیه می‌شود.

1. **موثر در رشد جنین**

گل ‌کلم یکی از منابع اسید فولیک یا فولات است که برای تکامل سیستم عصبی جنین طی هفته‌های اول بارداری ضروری است. دریافت کافی این ویتامین می‌تواند از بروز ناهنجاری‌های سیستم عصبی جنین جلوگیری کند.

**داروخانه فرشته**