أوراق اللفت الخضراء وفوائدها الصحية



تحتوي أوراق اللفت الخضراء على عدد كبير من الفيتامينات والمعادن فهي تعتبر مصدراً ممتازاً لفيتامين "هـ"، وفيتامين "أ"، وفيتامين "ج"، الفولات، الماغنيسيوم، والكالسيوم، والنحاس والألياف الغذائية. كما أنها تحتوي أيضاً على عدد آخر من المغذيات بمستويات أقل، ولكن لا تزال جيّدة. وبسبب هذا الكم من الفيتامينات والمعادن المركزة يمكن تصنيف هذه الأوراق تحت قائمة "الأطعمة الفائقة" أي الصحية جدّاً. ولكن وخلافاً لبعض الخضراوات "الصليبية" الأخرى التي تنتمي إليها أوراق اللفت الخضراء مثل القرنيط، الملفوف، البروكولي، الفجل والسلق، فإن أوراق اللفت الخضراء لم يتم دراستها بشكل مكثف مقارنة بغيرها من الخضراوات "الصليبية". ومع ذلك، فقد تبين من خلال بعض الدراسات القليلة الفوائد الصحية العديدة والمهمة لهذه الأوراق والتي يجب على العلماء التركيز على دراستها بشكل أكبر في المستقبل. - الوقاية من السرطان: لقد تبين أن أوراق اللفت الخضراء تقي من عدد من السرطانات. فلا يجب أن يكون هذا الأمر مستغرباً وذلك لأن أوراق اللفت الخضراء تقدم المواد الغذائية المناسبة لدعم الأجهزة الثلاثة في الجسم التي ترتبط بشكل مباشر مع تطور مرض السرطان والوقاية منه. فهذه الأنظمة الثلاثة هي، نظام التخلص من السموم، النظام المضاد للأكسدة، والنظام المضاد للالتهابات، ويمكن لأي اختلال مزمن في أي من هذه الأنظمة الثلاثة زيادة خطر الإصابة بمرض السرطان. وعندما يكون الاختلال شاملاً لجميع الأنظمة الثلاثة، فحينها تزيد مخاطر الإصابة بالسرطان بشكل كبير. لقد ارتبط تناول أوراق

اللفت الخضراء بالوقاية من أنواع السرطان التالية: سرطان المثانة، وسرطان الثدي، وسرطان القولون، وسرطان الرئة، وسرطان البروستات وسرطان المبيض. - أوراق اللفت الخضراء مصدر ممتاز للكالسيوم: حيث تم ربط الطعم المر لهذه الأوراق من قبل الباحثين بكمية الكالسيوم التي تحتويها. فهي تحتوي على أربعة أضعاف كمية الكالسيوم التي تحتويها معظم الخضراوات "الصليبية". فكوب واحد من هذه الأوراق يوفر لك 20% من حاجة جسمك اليومية لمعدن الكالسيوم. وتعتبر هذه الأوراق من المصادر النباتية المهمة للكالسيوم. - دعم الجهاز الهضمي: تحتوي أوراق اللفت الخضراء على أكثر من 5 جرامات من الألياف الغذائية في كل كوب، مما يجعل هذه الخضراوات "الصليبية" خياراً طبيعياً لدعم الجهاز الهضمي. فتناول ما يساوي 200 وحدة حرارية فقط من هذه الأوراق سوف يوفر 140% من حاجة جسمك للألياف. كما أن فوائد هذه الأوراق على الجهاز الهضمي لا تقتصر على ذلك فقط فهذه الأوراق تحتوي على مواد معينة قد تحمي من نمو بكتيريا الهيلكوبكتر والتي تحدث التهابات في غشاء المعدة. إضافة إلى دعم الجهاز الهضمي تساعد هذه الألياف الغذائية الموجودة في هذه الأوراق وغيرها من الخضراوات الجسم أيضاً على التخلص من الكوليستيرول، وتنظيم السكر في الدم والحماية من سرطان القولون. - أوراق اللفت الخضراء ومادة الأوكزالات: تعد هذه الأوراق من الأطعمة التي تحتوي على كميات جيّدة من مادة الأوكزالات والتي عادة ما تكون موجودة بشكل طبيعي عند النباتات، الحيوانات والبشر. عندما تتركز كمية الأوكزالات في سوائل الجسم، فإنها تتبلور أي تتحول إلى كريستالات صغيرة قد تسبب مشكلات صحية لدى بعض الأشخاص. ولهذا السبب، فإنّه يجب على الأشخاص الذين يعانون من حصى أو مشكلات في الكلى أو المرارة تجنب تناول أوراق اللفت الخضراء والأطعمة الغنية بمادة الأوكزالات. * أفكار لتحضير أوراق اللفت الخضراء: - يمكن إستخدام هذه الأوراق في جميع الأطباق التي يستخدم فيها السبانخ، فبدلاً من يخنة السبانخ مع اللحم والأرز يمكن طبخ أوراق اللفت الأخضر بالطريقة نفسها. - يمكن سلق هذه الأوراق لخمس دقائق ومن ثمة إضافة بعض الثوم، زيت الزيتون، الحامض والملح للتمتع بوجبة خفيفة وصحية. - يمكن إضافة هذه الأوراق لعدد كبير من الشوربات مثل شوربة الخضراوات، وشوربة البطاطا وشوربة العدس. - يمكن صنع المعجنات المحشوة بهذه الأوراق بدل من معجنات الجبنة أو السبانخ ولكن يجب الحرص على شي هذه المعجنات بدلاً من قليها. - يمكن استخدام هذه الأوراق في حشو معكرونة الرفيولي والتمتع بطبق إيطالي لذيذ.