الملفوف وفوائده المذهلة

الملفوف أو الكرنب من الخضروات الشتوية المشهورة، والتي تدخل في تحضير الكثير من الأطباق مثل المحشي والشوربة والسلطة، ولكن الكثير منّا لا يعرف فوائده المذهلة، لذلك تعرّفوا معنا على فوائد الملفوف المختلفة، سواء للصحّة أو التخسيس أو للحامل، وأيضاً فوائد الكرنب لمرضى السكري، وفوائد أُخرى مهمّة.

فوائد الملفوف الصحّية

يحتوي الملفوف على العديد من الفيتامينات مثل (C، K،B6،A)، وبعض المعادن مثل المنجنيز، والبوتاسيوم، والماغنسيوم وبعض الأحماض مثل حمض الفوليك، وأوميغا 3 بالإضافة إلى مضادات الأكسدة والألياف، وهذه العناصر تجعل الملفوف غنيّ بالعديد من الفوائد ومنها:

فوائد الكرنب للوقاية من السرطان

يحتوي الملفوف على العديد من المركبات والخصائص التي تساعد على مقاومة السرطان ومنع انتشار الورم وحماية الخلايا من الضرر كما أثبتت بعض الدراسات أنّ تناوله يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمثانة، وسرطان البروستاتا، وسرطان المعدة، وسرطان الرئة، وسرطان الثدي.

فوائد الكرنب للجهاز الهضمي

يحتوي الملفوف على الألياف التي تعمل على تنشيط الجهاز الهضمي وتسهيل عملية الهضم ومساعدة الجسم على التخلّص من الفضلات والوقاية من الإمساك، كما يستخدم لعلاج قرحة المعدة وذلك لاحتوائه على مادة الجلوتامين.

فوائد الكرنب لتقوية جهاز المناعة

يحتوي الملفوف على نسبة عالية من فيتامين C، الذي يساعد على تقوية مناعة الجسم ومساعدته على مقاومة الجذور الحرة والوقاية من العديد من الأمراض.

فوائد الملفوف لصحّة العين

يساعد الملفوف في الحفاظ على صحّة العين، ومنع إعتام عدسة العين والوقاية من الضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر، وذلك لاحتوائه على نسبة كبيرة من البيتا كاروتين.

فوائد الملفوف للبشرة

يحتوي الملفوف على مضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الجلد، وتأخير ظهور التجاعيد وعلامات الشيخوخة والتمتع ببشرة صحّية ونضرة.

فوائد الكرنب للمخ

يحتوي الملفوف على فيتامين K والأنثوسيانين، ومضادات الأكسدة التي تساعد في التقليل من الترسبات على الدماغ، بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر والوقاية منه.

فوائد الملفوف للحامل

وفقاً لجمعية الحمل الأمريكية، يُعدّ كوب من الملفوف واحد من الحصص الموصى بها في النظام الغذائي أثناء الحمل، حيث تشمل فوائد الملـفوف للحامل ما يلي:

- يحتوي على الكالسيوم الضروري لبناء عظام قوية.

- يحتوي على الحديد الذي يساعد على الوقاية من فقر الدم للحامل.

- يحتوي على حمض الفوليك الذي يحد من تشوهات الأجنة خاصّة الأنبوب العصبي. يحتوي كلّ كوب من الكرنب المطبوخ على 2.8 غرام من الألياف، وهو ما يعادل 12% من القيمة اليومية الموصى بها، ممّا يساعد على الوقاية من إمساك الحمل.

- الملفوف مصدر مهم لفيتامين C وفيتامين K.

فوائد الملفوف للسكري

إنّ أكل الملفوف هو وسيلة غير مكلفة لإضافة فيتامين K وفيتامين C للنظام الغذائي لمريض السكري، فضلاً عن إضافة المواد المضادة للأكسدة، كما يحتوي الملفوف أيضاً على المنجنيز والألياف وفيتامين B6. هذا متينا ًرأسا اختر ،الشتاء وأوائل الخريف في ذروته في يكون الكربوهيدرات منخفض الخضار بأوراق لامعة، وعندما تحضره إلى المنزل ضعه في الثلاجة، وقم بتغطيته بغلاف بلاستيكي بمجرد قطعه، لإبطاء فقدان الفيتامينات، جربه مع الوصفات التي تستخدم الملفوف، أو في أنواع الحساء والسلطات.

فوائد الكرنب للجنس

بالرغم من عدم وجود دراسات مؤكدة على فائدة الملفوف للجنس بشكل خاصّ، إلّا أنّه يقدّم الفوائد الآتية التي تساهم بشكل أو بآخر في تحسين الحياة الجنسية:

- من الفوائد المهمّة للملفوف أنّه يساعد على تنظيم صحّة القلب والكوليسترول، وذلك عن طريق ربط الأحماض الصفراوية، فهو يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الكلي الضار، ممّا ينعكس على الصحّة الجنسية.

- الملفوف غنيّ بالبوليفينول، ممّا يساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم وتراكم الصفائح الدموية، وهي من المشكلات التي تؤثّر بشكل كبير على العلاقة الحميمة.

- من أهم فوائد الملفوف الابيض للجنس أنّه يحتوي على البيتاكاروتين، وهي مادة ارتبطت إيجابياً بانخفاض نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا، ما أنّ لها تأثيرات مضادة لأنواع أُخرى من السرطان.

فوائد الكرنب للتخسيس

- غالباً ما ينصح بالكرنب للأشخاص الذين يرغبون في إنقاص الوزن بطريقة صحّية.

- الكرنب غنيّ بالعديد من الفيتامينات المفيدة، والمعادن، والمواد المغذية الأُخرى، لذا يُعدّ خيار غذائي ممتاز للتخسيس الصحّي.

- الكرنب يملأ المعدة تماماً، ويعزّز الإحساس بالشبع، لأنّه يحتوي على مستويات عالية من الألياف.

- الكرنب منخفض في السعرات الحرارية، حيث يحتوي كوب من الكرنب المطبوخ على 33 سعرة حرارية فقط، ولا يحتوي على أي دهون أو كولسترول، لذا يمكن تناول كمية كبيرة منه دون اكتساب الوزن الزائد.

- نصف كوب من الكرنب الخام يحتوي على 10 سعرات حرارية، ولا يحتوي على أي دهون أو كولسترول.

فوائد الملفوف الأحمر

هناك عدداً من الجوانب في الملفوف الأحمر تجعله مثالياً للحفاظ على شبابك، فمضادات الأكسدة تفعل أكثر من الحماية من تأثير الجذور الحرة، فهي تحافظ على الجلد مشدوداً ومرناً، ممّا يقلل من التجاعيد والبقع العمرية التي تحدث بشكل شائع، كما أنّ المستويات العالية من فيتامين A في الملفوف مفيدة جدّاً لصحّة الجلد، وإعادة نموّ الخلايا، والحماية من أضرار أشعة الشمس.

فوائد أُخرى للملفوف

- يحتوي على الأحماض الأمينية مثل الجلوتامين الذي يساعد على علاج الالتهابات. يحتوي على حمض اللبنيك الذي يعمل على تخفيف آلام العضلات.

- يقلل من نسبة الكوليسترول الضار في الدم. يساعد الجسم على التخلّص من السموم. يساعد في التغلب على الشعور بالغثيان في الصباح أثناء فترة الحمل.

- يساعد الجسم على التخلّص من السموم.

- يساعد في التغلّب على الشعور بالغثيان في الصباح أثناء فترة الحمل.

محاذير تناول الملفوف

إنّ تناول الملفوف بكميات معتدلة لا يسبّب أي أعراض جانبية، ولكن في بعض الأحيان قد يؤدّي إلى بعض التأثيرات الجانبية مثل الانتفاخ، كما أن يجب على الأُمّ المرضعة تجنّب تناول الملفوف بشكل كبير لأنّه قد يتسبّب في مغص الطفل الرضيع.

الآثار الجانبية للملفوف

يجب أخذ الحذر عند تناول الملفوف مع بعض الأدوية حيث أنّه يمكن أن يتفاعل مع الأدوية ويقلل من تأثيرها وفاعليتها، كما أنّه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين K الذي قد يساعد على تجلط الدم، لذلك يجب استشارة الطبيب أوّلاً.