

## فوائد الملفوف

هناك عدة فوائد للملفوف منها:

- أكدت دراسات حديثة أنه منظف للقناة الهضمية والكبد ومزيل للسمية ومذيب للدهون في الجسم..
- بالإضافة إلى أنه مزيل للكوليسترول وموازن للسكر والضغط. ونظراً لأن الملفوف فقير من حيث البروتينات والسعرات الحرارية والدهون؛ لذا يعتبر من الأغذية المهمة لتقليل الوزن.
- ويحتوي الملفوف على حمض الفوليك الذي يعمل على تعزيز بعض الأنزيمات. والتي بدورها تساعد على تنقية الجسم من السموم. والملفوف به خواص مضادة للبكتريا، حيث تعمل على علاج قرحة المعدة والأمعاء والالتهابات الجلدية والأورام والروماتيزم والنقرس.
- وجدت بعض الدراسات دوراً للملفوف في كل من غثيان الصباح أثناء الحمل (Morning sickness) والربو والوقاية من هشاشة العظام وغيرها من الحالات، ولكن تحتاج هذه الأدوار إلى المزيد من البحث العلمي لإثباتها
- خفض مستوى الكوليسترول الاجمالي في الدم لاحتوائه على نسبة من مادة الفايستوستيرولات.
- قليل السعرات الحرارية.
- مصدر جيد لكل من المغنيسيوم والفولات وفيتامين ب6.
- يعتبر الملفوف من المصادر الممتازة لمضادات الأكسدة.
- تشير الدراسات الحالية إلى احتمالية دور الملفوف في الوقاية من سرطان القولون والمستقيم .
- يعتبر الملفوف مصدر غذائي جيد لفيتامين كاف والتي تشير الأبحاث الحديثة إلى دوره في تحسين صحة عظامنا

المصدر: معلومات مفيدة