

معلومة العدد

نبات البروكلي غذاء ودواء

يسمك نبات البروكلي في القضا، على الجرتومة
المسببة لقرحة المعدة ويقلل الإصابة بالسرطان

على مدار العام في المناطق الباردة. والأجزاء
المأكولة منه هي براعم زهوره الخضراء وسيقانه
التي تؤكل كلها نيئة أو مطبوخة والبروكلي غني
بالبوتاسيوم والزنك والفسفور ويعتبر مصدرا ممتازا
لفيتامين (سي) والمواد المضادة للأكسدة وفيتامين
الفوليت وأفضل طريقة هي تناوله طازجا أو طبخه
بالبخار لمدة لا تتجاوز خمس دقائق حفاظا على ما فيه
من مواد غذائية مفيدة. والبروكلي من الخضروات
الخفيفة تناولا وهضمأ وقيمتها الغذائية
عالية.

إن تناول البروكلي سيشهد زيادة مطردة في السنوات
المقبلة حيث أكدت الدراسات فائدة البروكلي في
الوقاية من أنواع عدة من السرطان لأنه غني بمادة
(السلفورفان) التي تسهم في القضاء على جرثومة
المعدة (هيلوكبتر) المسببة لقرحة المعدة وسرطان
المعدة والحد من سرطان القولون وسرطان
البروستاتا وسرطان المبايض وأنواع أخرى من
السرطانات وخفض ضغط الدم وتقليل الإصابة
بجلطة لقلب وجلطة الدماغ. ويعد نبات البروكلي
أحد أنواع الخضار من فصيلة الملفوف حيث يزرع

إشراف

(مدير عام المركز)
أ. سهير محمد الجندي
(مدير إدارة النشر)
أ. إيمان عبد العزيز

تصميم وتنسيق

(مدير إدارة الحاسب)
أ. حنان صلاح احمد
- سمر عبد العال

أسرة التحرير

• بشرى عزب
• شيرين عبد الحليم
• مروة عبد الحميد