القرنبيط.. فوائد لا حصر لها

قرنبيط، أو زهرة ، لا يهم، فكلاهما مرادف لنبات واحد يصنع منه العرب العديد من الاطباق ويقبلون عليه لا لرخص سعره فقط ، لكن لقيمته الغذائية العالية ولذة مذاقه أيضاً.

علاقة العرب والمصريين بذلك النوع من الخضر علاقة قديمة جداً تعود إلى عصر الحاكم بأمر الله الفاطمي الذي كان قد أصدر قراره بمنع المصريين من تناول عدد من الخضراوات من بينها الملوخية والقرنبيط حتى قيل إنه حذر وزراءه من تناول القرنبيط خاصة قبل اجتماعات مجالس النظار، وعلى الرغم من امتثال وزراء الحاكم بأمر الله لقراره، إلا أن غالبية الأسر المصرية البسيطة استمرت في تناوله سراً لولعها به حيث كانوا يقدمون بتمليحه مع الكرنب والخيار لصناعة مخلل القرنبيط بعد إضافة البنجر إلى ماء التخليل لمنحه اللون الأحمر الوردي.

ويحتوي القرنبيط كواحد من فصيلة الخضر، على العديد من العناصر الغذائية حيث يعد مصدراً جيداً لعنصر الكالسيوم المفيد للعظام والأسنان، فضلاً عن احتوائه على مادة «أندول ثري كاربينول» المؤثرة في علاج بعض أنواع السرطان، ومادة «الديندو ليلمثين» التي توقف نمو خلايا سرطان الثدي. في نفس الوقت، فإن القرنبيط يعد من الخضراوات الغنية بالألياف المفيدة للأمعاء. وقد أكد العلماء في جامعة جون هوبكنز في بالتيمور بالولايات المتحدة أن للقرنبيط فوائد عديدة لاحتوائه على مادة مضادة للأكسدة تحمي خلايا العين من التلف إذ يعد الانحلال في البقعة الشبكية هو السبب الأكبر للعمى، كما أكد بحث للدكتور صوفي عبد القادر الأستاذ بمركز البحوث المصري أن حماية العين تبدأ بتناول وجبات عديدة من القرنبيط

لاحتوائه على مادة «السلفورافين» التي تتدفق في الدم فتقلل من تلف خلايا العين. وبالنسبة لطرق طهي القرنبيط في المطبخ المصري فهي متنوعة، منها القرنبيط بالبقسماط، والقرنبيط بصلصة الزبادي والقرنبيط بالباشميل، وشوربة القرنبيط.