# خصائص الكرنب في علاج هشاشة العظام

يحظى الكرنب المجعّد بشهرة عالمية واسعة في الوقت الحاضر، نظراً لفوائده الصحّية الكبيرة. تعرّف إلى هذه الفوائد في السطور الآتية:

فوائد الأغصان

هذه الخضروات تعتبر منجماً من الفوائد الغذائية. وتحتوي على عدد من الفيتامينات وخصوصاً (الفيتامين "سي" C كلّ 100 غرام من الأوراق الخضراء تعطي 200 في المئة من حاجة الجسم يومياً لفيتامين سي)، و(الفيتامين "أ" A كلّ 100 غرام من الملفوف الطازج يعطي خمسة أضعاف حاجة الجسم اليومي) وهذه طريقة رائعة للتزود بالطاقة.

كما يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامين ("ك" K كلّ 100 غرام من الأوراق الخضراء، تحتوي على 10 أضعاف حاجة الجسم اليومية على الأقل)، وهذا الفيتامين يدخل في عملية معالجة تخثّر الدم، ويساعد كذلك على تزويد العظام بالمعادن ولا سيّما الكالسيوم (يُعطى كمكمّل غذائي لتقليل مخاطر الكسور، لدى النساء اللواتي يعانين مرض هشاشة العظام).

الكرنب لـ شيخوخة أفضل

الكرنب مصدر نباتي مهم لكلّ من اللوتين والزياكسانثين (من الكاروتينات) وهذا ما يجعله من الأطعمة التي تدعم الدماغ والإدراك لدى كبار السن، وبالتالي لتحسين الذاكرة. كما أثبتت الآثار المفيدة لتلك المادتين على الرؤية. ويحتوي الكرنب - أو الملفوف - على مضادات الأكسدة، مثل: الكيرسيتين والفلافونويدات ذات الخصائص المضادة للالتهابات والحساسية والفيروسات، بالإضافة إلى أنّها تحارب التقرحات وتحمي القلب والأوعية الدموية وتحفّز جهاز المناعة، وتحارب السرطان.

حليف الجهاز الهضمي ومقاوم للسيلوليت

إنّ غنى الكرنب المجعّد بالألياف (كلّ 100 غرام من الكرنب تعطي 3 غرامات من الألياف) تجعله حليفاً مهمّاً للجهاز الهضمي، لأنّه يعزز العبور المعوي بشكل لطيف، ويقلل مستويات الكوليسترول ويبطئ مستويات السكر في الدم. وهو مثالي لتخسيس الوزن، حيث إنّه يعطي الجسم الشعور بالشبع والقليل من السعرات الحرارية في الوقت ذاته. وهو مادة قلوية وبالتالي يحيّد الحموضة في الجسم، ما يمنع الإصابة بالأمراض المرتبطة بالالتهابات المزمنة.

وأخيراً، لكلّ أولئك الأشخاص الذين يريدون تقليل استهلاكهم للحوم، يمكنهم تناوله لأنّه غني بالحديد (يتم امتصاصه بشكل جيّد لارتباطه مع جرعات عالية من الفيتامين سي C).

يُذكر أنّ كلّ 100 غرام من الكرنب النيء يحتوي على 27.5 سعرة حرارية، الدهون 0.41 غرام، المواد الكربوهيدراتية 1.65 غرام، بروتينات 2.53 غرام ، ألياف 2.87 غرام.