

# الملفوف وفوائده "الرائعة" في حماية الجسم من الأمراض



الاثنين 10 أبريل 2017 06:04 م

عُرِف الملفوف منذ القدم بمنافعه العالية، ما جعله يلقي اهتماماً كبيراً من الشعوب المختلفة  
ففي روما القديمة، على سبيل المثال، كان يُعد مصدر القوة والحارس الأمين لصحة الجسم  
وهو غني بالألياف والمعادن والفيتامينات، كما أنه غنيّ بالأحماض الأمينية والكوروفيل والكاروتين  
ويوجد من الملفوف أنواع عدّة: الملفوف الأبيض، والأحمر، والبلاجيكي، والصيني، والقرنبيط، والبروكولي وغيره

وتتعدد فوائد الملفوف، ولعلّ أبرزها:

- تقوية مناعة الجسم
- تجديد الأنسجة
- مقاومة البكتيريا والفيروسات
- التخفيف من فقر الدم
- علاج الإمساك
- تعديل مستوى السكر في الدم
- محاربة السمّة
- تحسين الذاكرة
- مضادّ للأكسدة
- الوقاية من الأمراض السرطانية
- طارد للسموم
- مفيد في تنظيف الرئتين
- جيّد للمعدة
- مضادّ للالتهابات
- علاج للبواسير
- التخفيف من مشاكل القرحة

نصيحة: حفّز أفراد عائلتك على تناول الخضر المتنوعة والملونة، ولاسيما الملفوف منها، للاستفادة القصوى من منافعها الصحيّة، التي تؤمّن الوقاية من عدد كبير من الأمراض