

# وضع الجرجير بالثلاجة أسبوعاً يحسن مقاومته للسرطان



الأحد 23 أبريل 2017 م 09:04

توصلت دراسة حديثة إلى أن تركيز المواد المقاومة للسرطان في الجرجير تبلغ ذروتها بعد خمسة إلى سبعة أيام من تخزينه بالثلاجة [١].  
وأجرى الدراسة باحثون في جامعة ريدينغ في المملكة المتحدة، ودرست تركيز سالفون أمайдز (Sulfonamides) وهو مركب موجود في الجرجير والقرنبيط، ولديه خصائص تحمي ضد بعض أنواع السرطان مثل سرطان البروستات وسرطان الجهاز الهضمي [٢].  
ووجد الباحثون أن حفظ الجرجير في أربع درجات مئوية في الثلاجة لمدة أسبوع رفع تركيز هذه المادة ثلاثة أضعاف [٣].  
وقال الباحثون إنه عندما تبقى أوراق الجرجير في الثلاجة فإنها تبدأ الذبول، مما يؤدي إلى تحفيز كمية هذه المادة فيها [٤].  
وهذا يعني أن الجرجير الطازج يحتوي على كمية من سالفون أمайдز المقاوم للسرطان أقل بكثير من المحفوظ في الثلاجة لأسبوع كامل [٥].  
في المقابل، فإن تركيز بعض الفيتامينات ومغذيات أخرى في الجرجير انخفضت مع حفظها في الثلاجة، مما يقلل من فوائدها للصحة [٦].