نوع من الخضار يساهم بإطالة العمر ومحاربة السرطان!

نصحت خبيرة تغذية بنوع من الخضار لما يحتويه من فوائد صحية لوجود العديد من الفيتامينات ومضادات الأكسدة فيه التي تسهم بزيادة العمر ومنع تطور السرطان.

وصنفت كريستينا ميكستاس، الملفوف على أنه واحد من أهم الخضراوات نظرا لتأثيره الإيجابي على متوسط معدل العمر ومنع تطور السرطان، بحسب ما نقل موقع "إكسبريس".

وبحسب الخبيرة فإن الملفوف يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة، وفيتامين "سي" والمنغنيز بالإضافة للمغذيات النباتية.

ويساعد هذا النوع من الخضراوات في احتوائه على مادة السلفورافان في منع الإصابة بأنواع من السرطانات كسرطان المريء والبنكرياس، بالإضافة للتقليل من الأورام والالتهابات.

هذا ويوصي الأطباء في "مايو كلينك" وهي مجموعة طبية بحثية، بتناول أكبر قدر من الملفوف لتزداد

قيمته الغذائية مع التوقف عن تناول المواد التي تنشط الالتهابات، ومن هذه المواد الأطعمة المقلية والمشروبات السكرية والمخبوزات.