

تعرفوا على فوائد الملفوف في علاج الامساك



10 يوليو 2018 - 13:23

الملفوف يُعتبر واحدًا من الخضروات التي تزخر بالفوائد، مثله مثل البروكلي، والقرنبيط، والكرنب والملفوف الأحمر وغيره من افراد العائلة الواحدة.

الملفوف، بأنواعه كافة، إلى جانب استخدامه في الطهو، يمكن تناوله في الصلصات أيضًا نيئًا للحصول على فوائده كافة، والحفاظ على كمية الفيتامينات والمعادن الموجودة في تركيبته، بحسب "سيدتي".

فوائد الملفوف الصحية بالجملة

- الملفوف غني بالألياف التي تنظّم العبور المعوي، فهو بالتالي علاج للامساك.
- الملفوف غني بفيتامين "سي" C ، لذا فهو يحارب الانفلونزا والرشح والزكام وتهدئة السعال. كما يساعد في حماية البشرة من التجاعيد.
- يحتوي الملفوف على فيتامين "يو" U الشهير الذي يعزز عملية شفاء الأغشية المخاطية، وخصوصًا في حالات قرحة المعدة، فهو مفيد جدًا للجهاز الهضمي.
- الملفوف غني جدًا بالفيتامينات الأخرى والكلوروفيل والعناصر المعدنية، ويعزز إنتاج الكريات الدموية الحمراء، وبالتالي فهو علاج ل فقر الدم أو الأنيميا.
- الأوراق النيئة للملفوف فعّالة للغاية في معالجة التهاب الشعب الهوائية الحادة، والتهابات الرئة، وتخفيف الآلام الناتجة عن هشاشة العظام.
- الملفوف ينظّم عملية التمثيل الغذائي للسكر والدهون، ويُنصح بتناول شوربة الملفوف في الأنظمة الغذائية المخصصة ل خسارة الوزن.
- يحتوي الملفوف على سولفارين، غلوكوسينولاتس، و أندول3 كاربينول ، وهي جزيئات قوية مضادة لمرض السرطان، وتمنع نمو الخلايا ما قبل السرطانية والأورام الخبيثة.

الملفوف: وصفات علاجية

بعض الوصفات الرئيسية التي تعتمد على الملفوف، يمكن أن تكون علاجًا بديلًا في بعض الحالات التي لا تتطلب علاجات متطورة. إليك بعض الوصفات:

- كمادات الملفوف الأخضر لمكافحة الروماتيزم وتقرحات الدوالي:
 - _ خذي كمية من أوراق الملفوف الأخضر (نيء ومغسول ومجفف) بحسب الحاجة إلى تغطية المساحة المراد معالجتها.
 - _ مرري الشوبك (أو المدلاك) على الورقة لاستخراج العصارة من الأوراق.
 - _ ضعي الورقة على المفصل أو القرحة غير المصابة، وغطي المنطقة بالكمادات ثم بالضمادة.
 - _ حافظي على تلك الوضعية لمدة ساعتين على الأقل، أو ليلة كاملة بشكل مثالي.

• شراب مركز لمكافحة السعال الصدري من الملفوف والعسل:

- _ اعصري أوراق الملفوف النيئة في الخلّاط الكهربائي.
- _ خذي العصير وأغليه وأضيفي إليه كمية من العسل بعد أن يصبح دافئاً.
- _ ازيلي الرغوة.
- _ خذي من 3 إلى 4 ملاعق صغيرة يومياً.