

القرنبيط

والارتقاء بالصحة العامة

القرنبيط

والارتقاء بالصحة العامة

إعداد

دكتور محمد السقا عيد

عضو الجمعية الرمدية المصرية



مقدمة

ينتمي القرنبيط إلى العائلة البيضاء من الخضراوات والفاكهة.

قرنبيط، قنبيط، لا يهم، فكلاهما مرادف لنبات واحد يصنع منه المصريون العديد من الأطباق ويقبلون عليه لا لرخص سعره فقط، لكن لقيمته الغذائية العالية ولذة مذاقه أيضًا.

علاقة المصريين بذلك النوع من الخضر علاقة قديمة جدًا تعود إلى عصر الحاكم بأمر الله الفاطمي الذي كان قد أصدر قراره بمنع المصريين من تناول عدد من الخضراوات من بينها الملوخية والقرنبيط حتى قيل إنه حذر وزراءه من تناول القرنبيط خاصة قبل اجتماعات مجالس النظار، وعلى الرغم من امتثال وزراء الحاكم بأمر الله لقراره، إلا أن غالبية الأسر المصرية البسيطة استمرت في تناوله سرا لولعها به حيث كانوا يقدمون بتعليقه مع الكرب والخيار لصناعة مخلل القرنبيط بعد إضافة البنجر إلى ماء التخليل لمنحه اللون الأحمر الوردي.

ويحتوي القرنبيط كواحد من فصيلة الخضر، على العديد من العناصر الغذائية حيث يعد مصدرًا جيدًا لعنصر الكالسيوم المفيد للعظام والأسنان، فضلًا عن احتوائه على مادة «أندول ثري كاريينول» المؤثرة في علاج بعض أنواع السرطان، ومادة «الدينندو ليلمئين» التي توقف نمو خلايا سرطان الثدي.

في نفس الوقت، فإن القرنبيط يعد من الخضراوات الغنية بالألياف المفيدة للأمعاء. وقد أكد العلماء في جامعة جون هوبكنز في بالتيمور بالولايات المتحدة أن للقرنبيط فوائد عديدة لاحتوائه على مادة مضادة للأكسدة تحمي خلايا العين من التلف إذ يعد الانحلال في البقعة الشبكية هو السبب الأكبر للعمى، كما أكد بحث للدكتور صوفي عبد القادر الأستاذ بمركز البحوث المصري أن حماية العين تبدأ بتناول وجبات عديدة من القرنبيط لاحتوائه على مادة «السلفورافين» التي تتدفق في الدم فتقلل من تلف خلايا العين.

وبالنسبة لطرق طهي القرنبيط في المطبخ المصري فهي متنوعة، منها القرنبيط بالبقسماط، والقرنبيط بصلصة الزبادي والقرنبيط بالبشميل، وشوربة القرنبيط.

قال عنه أطباء العرب: إنه يقتل الدود، ويفجر الأورام، ولحم الجروح، وينفي السدود، والطحال، والكبد، والخصي، ورماده يذهب القلاع والحفر. وبالعسل يزيل البحة، وسائر الآثار طلاء، ويسهل اللزوجات شرباً، وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه، وكذا إن عقد بالسكر واستعمل. والبري منه يمنع السموم.

يقول علماء التغذية: إن القرنبيط من أكثر الخضروات احتواءً على مادة الفسفور فهو لذلك مقو للبنيه لان الفسفور من أخص مركباتها. وذكر بعض العلماء أنه من الخضروات التي تحلل حمض البوليك ونصح بأكله لهذا السبب.



القرنبيط (الزهرة)

القرنبيط نبتة غنية بالمواد الكبريتية، تعرف أيضًا باسم القرنبيط، الزهرة أو الشفلور.

القرنبيط أو الزهرة من محاصيل العائلة الكرنبية التي تشمل الكرنب والبروكلي وكرنب أبو ركة وغيرها.

اسمه العلمي: *Brassica Olearcea*

واسمه بالإنجليزية: *cauliflower*

يزرع القرنبيط من أجل القرص الزهري الذي يتكون من براعم زهرية قبل تفتحها محمولة على أعناق لحمية سميكة غضة (وهو الجزء الصالح للأكل بعد طبخه أو تخليله).

يؤكل من النبات الرؤوس البيضاء «الأقراص» وهي عبارة عن أجزاء زهرية للنبات.

القيمة الغذائية للقرنبيط

- تحتوي وجبة القرنبيط على ٢٥ سعر حراري، و٥ غرامات كربوهيدرات، وجرامان من الألياف، والبروتين الغذائي، و١٠٠٪ من الكمية الموصى بها من فيتامين ج و٢٪ من الكالسيوم المهم للعظام والأسنان والحديد.
- القرنبيط من الخضار الغنية بكل من حمض الأسكوربيك والنياسين.
- القرنبيط (الزهرة) مادة غذائية غنية بمضادات الأكسدة والألياف الغذائية منخفضة السعرات الحرارية «لا تتعدى السعرات في كل ١٠٠ جرام ٢٥ سعرًا حراريًا»، هذه الألياف تساعد على بناء أمعاء صحية.
- وشيئا من البروتينات والسكريات، وهو ضمن العائلة النباتية التي تؤكد الأبحاث أن لها دورا في الوقاية من الأمراض.

- يحتوى القرنبيط على فيتامين (أ) المفيد للعيون والعظام والأسنان وفيتامين (ب).
- القرنبيط مصدر جيد للبوتاسيوم أيضًا.
- مضغ القرنبيط يعطي مركبات تقي من سرطان الأمعاء.
- تقضي الخضروات على بكتيريا المعدة (هيلكو باكتر بايلوريك) المسببة لمرض قرحة المعدة.
- يحتوي القرنبيط على مادة الـ «ديندوليلمثن» التي تقف في وجه نمو خلايا سرطان الثدي.
- يحتوي القرنبيط أيضًا على مادة الجلاكتوز التي تمنع التراكيبات المسببة لمرض سرطان القولون.
- تتضمن الخضروات مادة الـ «جلوكورافانين» التي تبعد أمراض القلب.
- يشمل القرنبيط مادة «إندول ثري كاريبنول» التي توقف إصابة خلايا غدة البروستاتا بالسرطان.

القرنبيط والسلفورافين

وجد العلماء أن هذه النبتة العجيبة تحتوي على مادة مقاومة للتأكسد تحمي خلايا العين من التلف. هذه المادة الكيميائية التي تسمى سلفورافين تساعد على حماية العين من التدهور نتيجة تلف خلايا الشبكية على نحو ما سنرى فيما يلي.

بعض النصائح الهامة

تجنب الرؤوس المليئة بالنقاط السوداء أو البنية أو عيوب أخرى.

ليس للحجم علاقة بالنوعية فأحيانًا ستظهر على الرؤوس شكل حبيبي لكن، هذه ليست إشارة للنوعية، وبما أن معظم القرنبيط يلف غالبًا بأكياس بلاستيكية، فيجب أن تقومي بالنظر جيدًا على الورق الأخضر الذي يلف القاع، والذي يجب أن يكون أخضر.

قائمة بنسب القيم الغذائية لثمرة القرنبيط

النسبة	الوحدة	القرنبيط
٩١,٩١٠	جرام	ماء
٢٥,٠٠٠	كيلوجول	طاقة
١,٩٨٠	جرام	بروتينات
٠,٢١٠	جرام	إجمالي الدهون
٥,٢٠٠	جرام	كربوهيدرات
٢,٥٠٠	جرام	ألياف
معادن:		
٢٢,٠٠٠	ملجم	كالسيوم (ca)
٠,٤٤٠	ملجم	حديد (fe)
١٥,٠٠٠	ملجم	ماغنسيوم (mg)
٤٤,٠٠٠	ملجم	فسفور (p)
٣٠٣,٠٠٠	ملجم	بوتاسيوم (k)
٣٠,٠٠٠	ملجم	صوديوم (na)
٠,٢٨٠	ملجم	زنك (zn)
٠,٠٤٢	ملجم	نحاس (cu)
٠,١٥٦	ملجم	منجنيز (mn)
٠,٦٠٠	ميكروجرام	سيلينيوم (se)
فيتامينات:		
٤٦,٤٠٠	ملجم	فيتامين (ج) C
٠,٠٥٧	ملجم	ثيامين
٠,٠٦٣	ملجم	ريبوفلافين

النسبة	الوحدة	القرنبيط
٠,٥٢٦	ملجم	الحامض النيكوتيني
٠,٦٥٢	ملجم	الحامض البانتوثيني
٠,٢٢٢	ملجم	فيتامين ب٦
٥٧,٠٠٠	ميكروجرام	فولات
٠,٠٠٠	ميكروجرام	فيتامين ب١٢
٢,٠٠٠	ميكروجرام	فيتامين (أ) A
٠,٠٤٠	ملجم	فيتامين (هـ) E
دهون:		
٠,٠٣٢	جرام	أحماض دهنية ومشبعة:
٠,٠٠٠	جرام	حامض البيوتيريك (٤:٠)
٠,٠٠٠	جرام	حامض الكابريك (٦:٠)
٠,٠٠٠	جرام	حامض الكابريليك (٨:٠)
٠,٠٠٠	جرام	حامض الكايرييك (١٠:٠)
٠,٠٠٠	جرام	حامض اللوريك (١٢:٠)
٠,٠٠٠٠	جرام	حامض الميرستيك (١٤:٠)
٠,٠٢٨	جرام	حامض البالمتيك (١٦:٠)
٠,٠٠٤	جرام	حامض الاستيريك (١٨:٠)
٠,٠١٤	جرام	أحماض دهنية أحادية التشبع:
٠,٠٠٠	جرام	حامض الباليتوليك (١٦:١)
٠,٠١٤	جرام	حامض الأوليك (١٨:١)
٠,٠٠٠	جرام	حامض الجادوليك (٢٠:١)
٠,٠٠٠	جرام	حامض الأيروسيك (٢٢:١)

النسبة	الوحدة	القرنيط
٠,٠٩٩	جرام	أحماض دهنية متعددة التشبع:
٠,٠٢٣	جرام	حامض اللينوليك (١٨:٢)
٠,٠٧٦	جرام	حامض جاما - لينولينيك (١٨:٣)
٠,٠٠٠	جرام	حامض الراكيدونيك (٢٠:٤)
٠,٠٠٠	جرام	حامض الكلوبانودونيك (٢٢:٥)
٠,٠٠٠	جرام	حامض الدوكوساهيكسانويك (٢٢:٦)
٠,٠٠٠	ملجم	كوليسترول
١٨,٠٠٠	ملجم	فيتوستيرول
أحماض أمينية:		
٠,٠٢٦	جرام	تريثوفان
٠,٠٧٢	جرام	ثيرونين
٠,٠٧٥	جرام	أيزولوسين
٠,١١٦	جرام	لوسين
٠,١٠٦	جرام	ليسين
٠,٠٢٨	جرام	ميثيونين
٠,٠٢٣	جرام	سيستين
٠,٠٧١	جرام	فينيلالان
٠,٠٤٣	جرام	تيروسين
٠,٠٩٩	جرام	فالين
٠,٠٩٥	جرام	أرجنين
٠,٠٤٠	جرام	هستيدين
٠,١٠٤	جرام	ألانين

النسبة	الوحدة	القرنبيط
٠,٢٣٢	جرام	حامض الاسبريتك
٠,٢٦٤	جرام	حامض الجلوتامين
٠,٠٦٤	جرام	جلالسين
٠,٠٨٥	جرام	برولين
٠,١٠٤	جرام	سيرين

* ملاحظة: كل هذه النسب تقريبية

فوائد القرنبيط

- ١- غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل البوتاسيوم والكروم.
- ٢- يساعد في تخليص الجسم من السموم.
- ٣- يساعد في تقليل انفصال شبكية العين.
- ٤- يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.
- ٥- يعمل على استقرار نسبة السكر في الدم.
- ٦- يقلل من الإصابة بالأزمات القلبية.
- ٧- يفيد في تخفيض مستويات الكوليسترول في الدم.
- ٨- يُعتقد أنه يقاوم أمراض السرطان.

طريقة تناول القرنبيط

تؤكل مسلوقة أو مقلية أو نية ويعمل منه الطرشي (المخلل).

تحذير

القرنبيط ثقيل على المعدة خاصة المصنوع منه بالببيض والمقلي، لذا ينصح بضعاف المعدة بعدم تناوله، وأيضا يقوم بتثبيط عمل الغدة الدرقية.

التسوق

عند شراء القرنبيط اختر الأقراص ذات اللون الأبيض أو الكريمي الأبيض مع الابتعاد عن التي بها سواد أو لون بني، والقرص الجيد عادة ما يكون متماسكا ووزنه ثقيلًا مقارنة بحجمه.

الحفظ الأفضل

يعتبر القرنبيط من الخضار سريعة التلف، لذا ينصح بوضعه في الثلاجة دون غسله إذ قد يحفظ لمدة ٥ أيام أو أكثر قليلا، وحاول أن تضعه دون أي أغلفة بلاستيكية مع حفظ الساق لامعا حتى لا يتعرض لأي رطوبة في الثلاجة. وللحصول على الطعم اللذيذ للزهرة يفضل أن تؤكل في نفس يوم الشراء.

الطبخ الأمثل

كان يعتقد أن سلق الزهرة أفضل للحفاظ على قيمة القرنبيط الغذائية، ولكن وجد أن طبخه بطريقة البخار أفضل من السلق لأن هذه الطريقة تحافظ على العناصر الغذائية الموجودة فيه خاصة مجموعة فيتامين (ب) ويلى البخار الطبخ بالميكروويف ثم السلق علما بأن ماء السلق يحوي عناصر غذائية مهمة؛ لذا يمكن الاستفادة منه بطريقة أو بأخرى.

كما أنه يحذر من طبخ الزهرة لفترات طويلة لأن ذلك يفقدها قيمتها الغذائية؛ إذ يكفي تعريضه للبخار «في قدر البخار» لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، ويمكن أكل القرنبيط طازجا مع السلطة.



القرنبيط يقي من العمى...

كشف الأطباء أن القرنبيط يساعد على تفادي الإصابة بالعمى والوقاية من مرض السرطان، ووجدوا أن هذه النبتة العجيبة تحتوي على مادة مقاومة للتأكسد تحمي خلايا العين من التلف تسمى "سلفورافين".

يؤثر مرض تحلل الشبكية في الجزء الأساسي من الشبكية ويصيب كلا العينين، وعادة ما يعني من الأشخاص الذين تجاوزوا الخمسين وتزيد أعراضه بتقدم السن، ويبلغ معدل المصابين بهذا المرض أربعين في المائة لمن تجاوزوا سن الخامسة والسبعين. ويعتبر التحلل في البقعة الشبكية هو السبب الأكبر للعمى الذي يصيب خمسمائة ألف نسمة من السكان.

ويبدو أن هذه المادة الكيميائية التي تسمى "سلفورافين" تساعد على حماية العين من التدهور نتيجة تلف خلايا الشبكية.

فقد بينت تجارب العلماء في جامعة جون هوبكنز في بالتيمور التي تقع في الولايات المتحدة الأمريكية أن الإكثار من أكل القرنبيط يجعل من التحلل في البقعة الشبكية أقل احتمالاً للتطور. ويشير بعض الخبراء إلى أن تناول ولو جزء بسيط منه يوميًا يوفر الحماية بشكل كبير.

يقول البروفيسور بيتر جهلباك: "إن هناك دليلاً متنامياً على أن مادة الـ "سلفورافين" التي توجد في القرنبيط تزيد من حماية ومقاومة الأذى الناتج عن الانحلال في البقعة العينية".

وقد أظهرت الفحوصات أن مادة السلفورافين تتركز بنسبة عالية في الأيام الثلاثة الأولى لبراعم القرنبيط، وكذلك اللفت والسبانخ يحتويان على مثل هذه المادة.



القرنبيط يقوي القلب ويقلل من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية

أفادت دراسة حديثة بأن القرنبيط هو نوع من أنواع الخضراوات المزهرة وينتمي إلى العائلة البيضاء من الخضراوات والفاكهة، ويحتوى على مادة تقوى القلب، وتقلل من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

كذلك يحافظ القرنبيط على معدلات الكوليسترول الصحية في الدم. كما يحتوى القرنبيط على (*Allicin*) التي تقوى من صحة القلب، وتقلل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية.



أكل القرنبيط بانتظام يجنب الرجال سرطان البروستاتا

ذكرت دراسة قام بها باحثون بريطانيون أن أكل مزيد من القرنبيط قد يحمي الرجال من الإصابة بسرطان البروستاتا وأكدت الدراسة التي نشرت في مجلة المكتبة العامة للعلوم بلوس ون، وجود مادة كيميائية بالقرنبيط تحدث مئات التغيرات الجينية وتنشط جينات مقاومة للسرطان وتعطل أخرى تغذي الأورام.

وقد أجرى ريتشارد ميثن العالم البيولوجي في معهد أبحاث الغذاء البريطاني وزملاؤه أول اختبار على الإنسان، حيث قسم الباحثون ٢٤ رجلاً لديهم أعراض تزيد احتمال الإصابة بسرطان البروستاتا إلى فئتين، وقدموا لهم أربعة أطباق إضافية من القرنبيط أو البازلاء أسبوعياً مدة عام.

ووجد الباحثون بعد أخذ عينة من النسيج طيلة فترة الدراسة أن الرجال الذين أكلوا القرنبيط ظهرت لديهم مئات التغيرات الجينية المعروفة بدورها في مقاومة السرطان. وأكد ميثن أن ما بين أربعمئة إلى خمسمئة تغير جيني إيجابي ظهرت على الرجال الذين تناولوا القرنبيط، بينما استفاد بشكل أكبر رجال لديهم جين يسمى غياستيام ١. وفي حين لم يتعقب الباحثون الرجال مدة كافية لاكتشاف من أصيب بالسرطان قالوا إن نتائج الدراسة تؤكد أن تناول مزيد من الخضراوات أسبوعياً قد يترك أثراً. وأوضح ميثن أن بعض الجينات تتوقف عن العمل عندما يصاب بعض الناس بالسرطان وتعمل أخرى. ويشغل القرنبيط الجينات التي تمنع تطور السرطان ويوقف جينات تساعد على انتشاره.

ولا يقتصر الأمر على القرنبيط حيث يحوي الكراث نوعاً قوياً من مركب سلفورافان، الذي يعتقد الباحثون أنه يمنح الخضراوات قدرة مقاومة السرطان.

للإشارة فإن سرطان البروستاتا هو ثاني نوع سرطان قاتل للرجال سنوياً بعد سرطان الرئة، ويقدر عدد المصابين به بنحو ٦٨٠ ألف رجل في أنحاء العالم وسيموت بسببه ٢٢٠ ألفاً.

لفتت مجموعة بحثية النظر إلى أن دراسة كندية أجريت العام الماضي على ١٣٣٨ مريضاً بسرطان البروستاتا أثبتت أن تناول القرنييط الأخضر والقرنييط بكميات كبيرة أدى إلى حماية المرضى من انتقال الأورام إلى أماكن أخرى في الجسم.



القرنبيط لمكافحة سرطان المثانة

إن استهلاك مشتق من براعم القرنبيط قادر على قطع خطر الإصابة بسرطان المثانة. هذا ما تشير إليه دراسة نفذها الخبراء في معهد (Roswell Park Cancer Institute) على مجموعة من الحيوانات المخبرية. علمًا أن القرنبيط يحتوي على مواد معروفة باسم (isotiocianat) أو (ITC). وتنتمي هذه المواد إلى فئة معروفة جدًا بخواصها الوقائية أمام شتى أنواع السرطان. وشملت الدراسة خمس مجموعات من الفئران المخبرية. لعبت المجموعة الأولى دور مجموعة المتابعة، والثانية أكلت مشتق القرنبيط للتأكد من درجة الأمن.

فيما حققت فئران المجموعات الثلاث المتبقية بمركبين كيميائيين، هما (N-butyl-N) و (BBN)، صمما عمدًا لإصابة هذه الفئران بسرطان المثانة. كما أن مجموعتين اثنتين، من المجموعات الثلاث المتبقية، أكلت مشتق القرنبيط، بواسطة جرعتين مختلفتين، وذلك قبل أسبوعين من حقنها بهذه المواد الكيماوية المتسرطنة.

في مجموعة المتابعة وتلك التي أكلت مشتق القرنبيط فقط، لم تسجل إصابات بسرطان المثانة. ولم يرصد أيضًا أي تسمم ناتج عن أكل مشتق القرنبيط. لدى الفئران التي حقنت بمادة (BBN) الكيميائية المتسرطنة وصلت الإصابات بسرطان المثانة إلى ٩٦ في المائة. لكن أكل مشتق القرنبيط، بواسطة جرعات صغيرة، قطع هذه النسبة إلى ٧٤ في المائة. في حين تراجعت هذه النسبة إلى ٣٨ في المائة عندما كانت جرعات مشتق القرنبيط عالية.

على الرغم من أن الدراسة شملت الفئران المخبرية فقط، إلا أن ثمة مؤشرات عملية على إمكان نقل هذه الاختبارات قريبًا على المرضى المصابين بسرطان المثانة. إذ يبدو أن المثانة حساسة أمام مفعول مثل هذه المشتقات النباتية. أثناء الدراسة، وصلت مواد (ITC)، عن طريق أكل مشتق القرنبيط، إلى أنسجة مثانة الفئران وبصورة جماعية عن طريق الإفراز البولي. مع ذلك، لا ينبغي علينا أكل كميات كبيرة من القرنبيط للوقاية من السرطانات.

القرنبيط الأخضر يحتوي على مادة فعالة ضد سرطان البنكرياس

قالت دراسة طبية إن القرنبيط الأخضر (بروكولي) لا يحتوي على العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية فحسب ولكنه يحتوي أيضا على مادة فعالة ضد سرطان البنكرياس.

وأعلن باحثون من جامعة هايدلبرغ ومن مركز أبحاث السرطان الألماني في دراسة نشرتها مجلة غوت الطبية المتخصصة أن القرنبيط الأخضر يحتوي على مادة تدعى سلفورافان تضعف الخلايا الجذعية للأورام وتتسم بأنها قادرة على المقاومة فتجعل مقاومتها هشة.

وأضاف الباحثون أن أدوية السرطان الحديثة التي تؤثر في أنواع السرطان الأخرى لم تتمكن حتى الآن من التأثير على الخلايا الجذعية لسرطان البنكرياس.

وأوضحوا أنه في حالة الأورام الأخرى تكون نسبة الخلايا الجذعية أقل من ٣٪ من مجموع خلايا الورم، بينما تتجاوز الخلايا الجذعية في أورام البنكرياس ١٠٪ من هذه الخلايا الفتاكة.

وذكر فريق البحث أن هذه الخلايا تحمي نفسها بآليات خاصة، ولكنه لاحظ أن مادة سلفورافان الفعالة والتي توجد في القرنبيط الأخضر والقرنبيط العادي وغيرها من خضراوات عائلة الأوراق الصليبية تشل عمل هذه الآليات.

وأشار إلى أن التجارب التي أجريت على خلايا المزارع البيولوجية وعلى فئران التجارب أثبتت أن مادة سلفورافان أعاقت تكون الأوعية الدموية للأورام، وأعاق نموها دون أن يكون لها آثار جانبية.

وأكد أن تأثير هذه المادة يزداد إذا أعطيت للمريض ضمن توليفة من أدوية السرطان الأخرى.



دراسة حديثة: القرنبيط الأفضل للوقاية من سرطان المبيض

أظهرت دراسة طبية حديثة أن القرنبيط (بنوعيه الأبيض المنتشر في أفريقيا والأخضر المنتشر في آسيا) يتسم بفاعلية كبيرة في إضعاف نمو أنواع من الخلايا السرطانية خاصة تلك المتعلقة بالبنكرياس والمبيض والتي تنخفض نسبة النجاة منها إلى أقل من ٣٠٪ باستخدام الوسائل العلاجية الحالية، حسبما ذكرت مجلة طبيبك الخاص المصرية الشهرية.

ووفق الدراسة فإن القرنبيط يحتوي على مادة لها القدرة على التدمير الذاتي للخلايا السرطانية في إطار عملية يُطلق عليها «الموت المبرمج» للخلايا السرطانية دون تأثر الخلايا السليمة غير المصابة حيث تتعارض تلك المادة مع نوع من البروتين مسئول عن إكثار الخلايا السرطانية في البنكرياس والمبيض دون سائر أجزاء الجسد الأخرى.

وأوضحت الدراسة أن الاختبارات المعملية أثبتت أن مخاطر الإصابة بهذين النوعين الخطيرين من السرطانات تقل بنحو ٦٠٪ لدى الأشخاص الذين يحرصون على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة وفي مقدمتها القرنبيط بمعدل لا يقل عن أربع مرات أسبوعياً وكذلك الفلفل الأحمر الحار.



القربنبيط الأخضر (البروكلي) يحمي شرايين القلب

تمكن باحثون بريطانيون من فهم الآليات التي يساهم بها القربنبيط الأخضر (البروكلي) في حماية شرايين القلب.

وتوصل باحثون في إمبريال كوليدج بلندن إلى أدلة تشير إلى أن هناك مادة كيميائية في البروكلي والخضروات الورقية الأخرى يمكن أن تعزز آلية دفاع طبيعية تحمي الشرايين من الانسداد الذي يمكن أن يسبب أزمات قلبية.

ووجد الباحثون في دراسة مولتها مؤسسة القلب البريطانية الخيرية وأجريت على فئران، أن السلفورافين - وهو مركب يحدث بشكل طبيعي في البروكلي وخضروات أخرى - يمكن أن يفعل بروتيناً دفاعياً يكون غير فعال في أجزاء من الشرايين معرضة للانسداد.

وقال بول إيفانز من المعهد القومي للقلب والرئة في إمبريال كوليدج: «نعرف أن الخضروات مفيدة بشكل واضح ولكن الغريب أن الآليات الجزيئية وراء سبب أن هذه الخضروات مفيدة ظل غير معروف لسنوات كثيرة».

وأضاف إيفانز: «هذه الدراسة توفر تفسيراً محتملاً للطريقة التي يمكن أن يؤدي بها تناول الخضروات الخضر إلى قلب صحي».

ويعرف العلماء بالفعل أن الشرايين لا تنسد بطريقة واحدة ولكن هناك انحناءات وتفرعات للأوعية الدموية حيث يتعطل تدفق الدم أو يتباطأ تكون أكثر عرضة لتراكم لويحات دهنية تسبب أمراض القلب.

وقال إيفانز: إن بحثه خلص إلى أنه في المناطق الأكثر عرضة للخطر يكون بروتين يحمي الشرايين بشكل طبيعي غير نشط، وإلى أن بإمكان السلفورافين حماية تلك المناطق^(١).



القرنبيط يؤخر الشيخوخة ويساهم في رفع مستوى جهاز المناعة

تساهم الخضار بشكل عام في المحافظة على الصحة وتتميز بعضها في إمداد الجسم بالعناصر الحيوية وحماية الجسم من المشاكل الصحية.

فقد كشفت دراسة حديثة أن القرنبيط يوجد به مادة فعالة تدعى «سلفورافين» تساهم بشكل كبير في حماية خلايا الجسم من أخطار مضادات الأكسدة وتساهم في التأثير على نشاط وحيوية وعمل الخلايا، حيث تسبب هذه المضادات في كثير من المشكلات للجسم مثل زيادة تصلب الشرايين وحدوث جلطات.

وبيّنت الدراسة أن للمادة الموجودة في القرنبيط دورًا مهمًا في تأخير الشيخوخة، وخصوصًا في رفع مستوى جهاز المناعة عند الإنسان، ودور مهم جدًا في حماية الخلايا من أية مواد خطيرة تؤثر على سلامتها وتحد من حدوث أية خلايا سرطانية، وكذلك في تقوية وتنشيط الكبد في طرد السموم.

اكتشف علماء أمريكيون أن الخضروات التي تنتمي إلى عائلة الكرنب، كالقرنبيط الأبيض والأخضر، تقي من الإصابة بمرض السرطان.

وأشارت أولجا أزارينكو من جامعة كاليفورنيا، إلى أن الوقاية من سرطان الثدي ممكنة من خلال تناول الخضروات كالكرنب والقرنبيط لأنها تحتوي على مكونات تدعى ايزوثيوسيانات أو سولفوران نعتقد أنها مسؤولة عن الحماية من الإصابة بهذا المرض.

وكشف الباحثون في مختبرات جامعة كاليفورنيا في سانتا باربارا، أن هذه المواد تكبح انتشار الخلايا السرطانية عند الإنسان بطريقة شبيهة بتلك التي تعمل بها الأدوية المعالجة للسرطان، من خلال تجميد عملية انقسام الخلايا، التي تسمح بنقل الحمض الريبي النووي على شكل صبغيات، ولكن مكونات الازوثيوسيانات «سولفوران» أضعف من الأدوية، وهي بالتالي أقل سُمًّا.

يذكر أن مادة «السولفوران» فاعلة في الوقاية من السرطان لأنها تكبح عملية تكاثر الخلايا وتقتل السرطانية منها قبل تكوّنهما.

وأوضح الباحثون أن القرنيبيط يسهم بطريقة ملموسة في سد حاجة الجسم إلى المعادن والعناصر الإضافية، وهو من أفضل الخضّر المحتوية على الألياف ويقاوم الإمساك، وارتفاع نسبة البوتاسيوم به مع انخفاض نسبة الصوديوم يعملان على معاونة الكليتين على أداء وظيفتهما على أكمل وجه مع إدرار البول بوفرة.

فيجب على الجميع الحرص على تناول الخضار سواء كان ذلك طازجا أو مسلوقا (بالبخار) لإمداد الجسم بالعناصر الأساسية للمحافظة على الصحة وبدأ الوجبة وخاصة الغداء والعشاء بسلطات متنوعة حتى تساهم في الحد من الكميات المتناولة في الوجبة لجعل الجسم وخاصة الجهاز الهضمي يعمل بشكل جيد سليم.



القرنبيط يحمي من بكتيريا المعدة

يكفي أكل كمية صغيرة من القرنبيط، كل يوم لحماية المعدة من مخاطر بكتيريا متفشية جدًا اليوم، تسمى هليكوباكتر بيلوري. وتعتبر هذه البكتيريا ضالعة في تسبب القرحة وكافة سرطانات المعدة والأمعاء.

برغم ذلك لا يرتبط أكل القرنبيط يوميًا بتخفيض مخاطر الإصابة بسرطان المعدة، هذا ما يفيدنا به الباحثون في جامعتي طوكيو وجون هوبكينز يونيفرسيتي بأميركا.

في الوقت الحاضر، ثمة الملايين من حاملي هذه البكتيريا، حول العالم. عادة، يخضع المصاب بهذه البكتيريا لفحص النفخ داخل بالون من أجل مراقبة كمية اليوريا (Urea). كما أن هناك مؤشرات أخرى لرصد التهابات الأمعاء التي تسببها هذه البكتيريا. وتشير نتائج الدراسة إلى أن أكل ٧٠ غرامًا من القرنبيط، كل يوم يساعد في تقليل كمية هذه البكتيريا بالمعدة.

علي أي حال، يعود الفضل في ذلك إلى مركب «سلفورافان» الموجود في القرنبيط، المشتق من الكبريت والتي تكون أعداده كبيرة عندما يتم أكل القرنبيط وهو في مرحلة نضوجه المبكرة.

إن هذا المركب معروف جدًا لدى العلماء وتم اختباره في أكثر من ٥٠ دراسة دولية على سرطانات المبيض والقولون والثدي والرحم والبروستاتا والمثانة.

جرى اختبار هذا المركب على حيوانات مختبرية ومتطوعين بشر وخلايا سرطانية بالمختبر. هكذا أظهر هذا المركب إمكانياته في كبت تكاثر الخلايا السرطانية ومكافحة أنشطة عملية، مانعة بالتالي لنمو أوعية دم جديدة لتغذية الكتلة السرطانية.

قبل بضع سنوات، قام الباحثون في جامعة «ايلينويس» الأميركية بشرح كيفية الحصول على أقصى مفعول لهذا المركب الكبريتي. إذ يكفي وضع القرنبيط في الماء الساخنة (٦٠ درجة مئوية) لمدة عشر دقائق. كما يكفي طبخ القرنبيط على البخار لمدة ٣ إلى ٤ دقائق.

القرنبيط مهدئ للأعصاب ومفيد للبشرة

إضافة إلى الفوائد العديدة التي يحويها القرنبيط لصحة الإنسان، فقد أكدت دراسة حديثة بأنه يحتوي أيضًا علي فيتامين «أ» المفيد للنظر وللبشرة، كما أنه يحتوي علي فيتامين «ج» الضروري لتوفير الطاقة للإنسان وتهدئة الأعصاب.



القرنبيط.... وفوائد لا تحصى

القرنبيط، هو نوع من أنواع الخضراوات المزهرة والذي يؤكل غالبًا مع الخضراوات الأخرى مثل الجزر والبروكلي، حيث يمد القرنبيط الجسم بـ (Phytochemicals) والتي يحتاجها جسد الإنسان ليعقى صحيًا.

كما أنه غنى بالسيلينيوم المادة الكيميائية التي تعمل جيدًا مع فيتامين (ج) لتقوية الجهاز المناعي. ويحتوى القرنبيط على الفولات أيضًا (إحدى فيتامينات ب) الهام لنمو الخلايا وتكاثرها.. ولذا دائمًا يوصى بأهمية تناول المرأة الحامل الكميات الملائمة من القرنبيط لضمان نمو جنينها بشكل صحي.

وقد تم التوصل في دراسة حديثة أن القرنبيط ضمن بعض الخضراوات التي تنتمي إلى الفصيلة الصليبية (هي نباتات من فصيلة ذات الفلقتين) التي تحتوى على مادة (Indole-z-Carbinol) وهى مادة تؤثر على التمثيل الغذائي للإستروجين، ويساعد على وقاية المرأة من الإصابة بسرطان الثدي أو الأنواع الأخرى من السرطانات.

كما أنه مصدر مهم من مصادر الألياف والذي يساعد على حماية القولون من الإصابة بالسرطان.

أفاد باحثون بأن القرنبيط من الأطعمة التي تجنبك زيادة الوزن، وذلك لأن الجزء الذي يزن ٢٥٠ جرامًا منه يمنح الجسم سعرات حرارية أقل من ٥٠ سعرًا، وهو من الخضراوات الرطبة التي تمنح من يتناولها إحساسًا بالامتلاء «الشبع»، ويرجع ذلك إلى ما يحتويه من نسبة كبيرة من الألياف، كما يحتوي على فيتامينات «ج»، وكذلك ١٠٪ مما يحتاج إليه الجسم من فيتامين «ب».

وأفادت دراسة، حسب ما ورد بجريدة «الراية» بأن القرنبيط يحتوي علي فوائد كثيرة أهمها تأمين كمية كبيرة من الألياف الضرورية لصحة الإنسان، إضافة إلي احتوائه علي مواد بيولوجية حية تحمي الإنسان من أمراض عديدة.

وفي النهاية، ينصح الأطباء النساء الحوامل بتناول القرنييط بشكل منتظم في فترة الحمل كونه يؤمن الطاقة اللازمة للأم والألياف الضرورية للجنين.



«القرنبيط» على مائدة العائلة السعيدة

- عرض قطع الزهرة بلونها الأبيض بطريقة جميلة للأولاد سوف يجعلهم يحبونه ويقبلون على أكله، خاصة إذا وضع بجواره صلصة السلطات قليلة السعرات.
- يمكن إضافته للحساء أو شوربة الخضروات.
- يمكن إضافته لصينية الخضار بالفرن.
- يمكن تقطيعه قطعاً صغيرة ووضعها مع صلصات أو لحم المكرونة أو «الإسباتي».
- يمكن طحنه ناعماً وتقديمه طبقاً بزيت الزيتون مثل طبق الحمص تماماً.

اكتشف خبراء تغذية أمريكيون أن مركبات القرنبيط الفريدة تنشط الإنزيمات المسئولة عن تثبيط عمل المواد المتسرطنة وتأثيراتها المشجعة لنمو الأورام في الجسم وبين هؤلاء الخبراء في دراسة لهم أن الأشخاص الذين يأكلون خضروات الفصيلة الصليبية بانتظام أقل عرضة للإصابة بسرطانات الرئة والمعدة والأمعاء والبروستاتا والمثانة والثدي.

وأشار الخبراء إلى أنه بالامكان الاستفادة من خصائص القرنبيط سواء بأكله مسلوقاً أو مشوياً أو مطبوخاً بالبخار، وذكر العلماء أنه يمكن إضافة ملعقة عصير ليمون لماء الطهي أو السلق للمحافظة على بياض القرنبيط كما أن الليمون غني بإادة البيتاكاروتين إضافة إلى فيتامين (أ) مما يرفع من قيمته الغذائية.

ومن المقرر أن تطرح في الأسواق الأمريكية قريباً نباتات قرنبيط ملونة باللون البرتقالي تشبه الجزر وأنتج هذا النوع بطريقة التهجين النباتي ويحتوي على خصائص صحية كثيرة وقد يحظى بإقبال كبير لدى الطباخين وأصحاب المطاعم نظرًا لونه وشكله الفريدين.

مخلل (طرشي) القرنبيط

المقادير:

- ٢ حبة قرنبيط.
- ٤ فصوص ثوم.
- ٣ ملاعق طعام ملح.
- ٣ حبات بنجر.
- ٢ حبة فلفل أخضر.
- ٢ ملعقة خل أسود.
- ماء كافي لتغطية المخلل.

الطريقة:

- ينظف القرنبيط ثم يقطع ويغسل جيدًا ثم يسلق في الماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى.
- احضري برطمانًا أو علبة بلاستيك.
- ضعي القرنبيط في البرطمان وضعي عليه الثوم والفلفل الأخضر المقطع والملح والخل.
- اغسلي البنجر ثم قطعيه وضعيه على القرنبيط، أضيفي بعد ذلك الماء الكافي لتغطية القرنبيط قلبي جيدًا ثم غطي البرطمان. واتركيه لمدة ثلاثة أيام.

القرنبيط بالبقسماط

المقادير:

- وحدة قرنبيط
- بيضتان مخفوقتان
- كوبا بقسماط ناعم للتحمير

- ملح، فلفل أسود ناعم حسب الرغبة
- ملعقتا دقيق

الطريقة:

- تزال أوراق القرنبيط وتقطع فروعها ثم تقسم إلى زهرات صغيرة الحجم وتنقع في ماء لبضع دقائق.
- تغسل قطع القرنبيط بالماء البارد وتصفى جيدًا ثم تسلق في ماء مملح لمدة خمس دقائق.
- يخفق البيض ويضاف له الفلفل ويخفق مرة أخرى، تغمس وحدات القرنبيط كل على حدة في البيض، ثم تنشل وتغمس في خليط البقسماط والدقيق حتى تتشبع به من كافة الجوانب.
- تقلى وحدات القرنبيط في زيت ذرة حتى يحمر لونها من جميع الجوانب وتقدم ساخنة.

قرنبيط بصلصة الزبادي

المقادير:

- ثمرتا قرنبيط مقطعتان قطعًا صغيرة
- كوب دقيق الحمص
- كوب دقيق مضاف إليه ملعقة خيرة
- ملعقتا كاري
- نصف ملعقة فلفل أحمر
- ملعقة ونصف الملعقة موستردة
- ملعقتا كمون
- ١,٥ كوب ماء.

مقادير صلصة الزبادي:

- كوب زبادي
- ملعقة نعناع مفري

الطريقة:

- يسلق القرنبيط ويصفى من الماء ويجفف.
- يوضع دقيق الحمص والدقيق المخلوط بالخميرة مع التوابل في إناء ويضاف إليه الكمون والمستردة والماء فتكون لديك عجينة سائلة.
- يغمس القرنبيط في العجينة ويقلّى في زيت غزير حتى يتغير لونه إلى اللون الذهبي.
- تقدم وحدات القرنبيط مع صلصة الزبادي بعد خلط مكوناتها.

القرنبيط بالباشميل

المقادير:

- زهرة قرنبيط واحدة
- بصلة مفرية
- نصف كيلو لحم مفروم ومعصج
- مقدار من شوربة الدجاج
- ملح وفلفل أسود ناعم
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كوبا حليب
- ملعقتا طعام زبد
- بيضة.

الطريقة

- يسلق القرنبيط في شوربة الدجاج.
- يوضع الزبد في وعاء على النار ويقلب في الدقيق لمدة دقيقتين ثم يضاف له الحليب ويقلب حتى يصير قوامه كالكريمة وعندما يبرد يضاف له البيض ويتبل بالملح والفلفل.
- يدهن قالب الفرن بالسمن ويرص به وحدات زهرة القرنبيط وفوقها طبقة من اللحم المفروم ثم يغطى بالباشمیل.
- يوضع القالب في الفرن حتى يحمر وجهه، ثم يقدم ساخنا مع رشّة مقدونس على الوجه.

شوربة القرنبيط

المقادير:

- ثمرة قرنبيط صغيرة
- الجزء الأبيض من الكراث
- ٥٠ غراما من الزبد
- ١٦٠ غراما من جبن كونتیه الفرنسي
- نصف لتر حليب
- ثمن لتر كريمة طازجة
- ٥٠ غراما من الطحين
- قليل من جوز الطيب
- ملح وفلفل.

الطريقة:

- يقطع القرنبيط إلى زهور صغيرة، ويغسل ويسلق في الماء المملح لمدة ثلث ساعة.

- ينشل القرنبيط من الماء ويشر نصف مقدار جبن الكونتيه، يقطع الجزء المتبقي إلى مكعبات.
- يرفع الزبد على النار ويضاف الكراث المفروم ويقلب، من دون أن يتغير لونه، ثم يرش بالدقيق ويضاف الحليب تدريجياً ثم نصف لتر ماء مع التقليب.
- يضاف الملح إلى الخليط ويترك ليغلي ويضاف القرنبيط والكريمة الطازجة، ويستمر الطهي لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة.
- يخفق الحساء في الخلاط ثم يعاد مرة أخرى للوعاء.
- يضاف الجبن المبشور ويترك ليذوب مع التقليب بملعقة خشبية.
- يوزع الحساء في ٤ أطباق فردية، ثم يوزع فوقه مكعبات الكونتيه والفلفل الأسود المطحون. ويرش قليلاً من جوز الطيب فوق الحساء ويقدم ساخناً^(١).

سلطة القرنبيط

المقادير

- زهرة قرنبيط صغيرة الحجم حوالي ربع كيلو
- نصف كيلو خيار
- ٥٠ جرام فلفل أخضر حار
- ٢٠ جرام فلفل أخضر بارد
- ربع كيلو جزر.

الطريقة:

- يقطع الخيار إلى مربعات من الحجم الصغير ثم يقطع الجزر والفلفل البارد إلى مربعات صغيرة ثم تقطع الفلفل الحار حلقات رفيعة ثم يقسم القرنبيط إلى قطع صغيرة، ويخلط الجميع ويوضع الخليط في مصفاة كبيرة تحتها طبق كبير بلاستيك.

(١) جريدة لشرق الأوسط، الأحد ٢٣ رجب ١٤٢٩ هـ، ٢٧ يوليو ٢٠٠٨، العدد ١٠٨٣٤.

- ثم يضاف مقدار نصف كوب ملح خشن فوق الخليط ويقلب حتى يشمل الملح كل الكمية ويترك الخليط حتى اليوم الثاني حتى تتخلص الخضرة من الماء.
- وفي اليوم التالي ينقل خليط الخضرة بعد أن يخلص من مائه إلى وعاء كبير ويضاف إليه كوب من الخل وكوب زيت الزيتون ويوضع في مرطبان كبير ويترك مدة ثلاثة أيام ثم يقدم كطبق ثانوي^(١).

طاجن القرنبيط

المكونات:

- ١ رأس قرنبيط
- ١/٤ ربع كوب زيت نباتي
- ٢ بصلة حمراء متوسطة الحجم، ومشرحة إلى شرائح رفيعة
- ١/٤ ربع كوب زيت زيتون
- ١/٢ نصف كوب طحينة
- ١ كوب عصير ليمون
- ١ كوب ماء
- ملح
- ١/٢ نصف كوب صنوبر مقلي

طريقة التحضير:

- يتم إحماء الفرن إلى درجة حرارة ٢٢٥ درجة مئوية (٥٠٠ درجة فهرنهايت).
- يغسل القرنبيط ويقطع إلى قطع صغيرة، ويوضع في صينية خبز كبيرة.
- يصب الزيت النباتي فوق القرنبيط ويمزج باليد حتى تُغلف كل القطع.

- تدخل الصينية إلى الفرن الحامي ويتم شي القرنبيط حتى يصبح ذهبي اللون، ثم نخرج الصينية من الفرن وتوضع قطع القرنبيط على ورق مصاص لإزالة الزيت الزائد منه.
- يقلى البصل بزيت الزيتون والقليل من الزيت النباتي في مقلاة كبيرة، حتى يصبح لونه ذهبياً، ثم يوضع البصل على ورق مصاص لإزالة الزيت الزائد منه.
- يتم تكوين الصلصة بخلط الطحينة مع عصير الليمون والماء وإضافة الملح مع التأكد بأن لا تتكثف الصلصة كثيراً.
- يوضع القرنبيط المطبوخ والبصل المقلي في صينية خبز، وتصب صلصة الطحينة فوقها وتخلط جيداً.
- دخل صينية الخبز إلى فرن سبق إحماؤه إلى درجة حرارة ١٧٥ درجة مئوية (٣٥٠ درجة فهرنهايت).
- خبز القرنبيط والبصل لمدة حوالي ٢٠ دقيقة حتى تتكثف الصلصة.
- يقدم طاجن القرنبيط حاراً، أو على درجة حرارة الغرفة مع تزيينه بالصنوبر المقلي والبقدونس المفروم ناعماً.

صينية القرنبيط بالجبن

المقادير:

- نصف كوب بقسماط
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع
- ملعقتان صغيرتان زيت زيتون خفيف
- كوب جبن بارميزان مبشور
- نصف ثمرة قرنبيط متوسطة ومقطعة

- ٦ ثمرات براعم بروكسل، مشذبة ومقطعة لأرباع
- ٥٠ جم زبد
- ربع كوب دقيق
- ٣ أكواب حليب
- ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة
- ملح وفلفل (حسب الرغبة)

التحضير:

- سخني الفرن إلى درجة حرارة تتراوح بين ١٨٠ : ٢٠٠ درجة مئوية، ثم ادهني ٤ صواني فرن صغيرة بقليل من الزبد.
- امزجي البقسماط مع البقدونس والزيت وملعقة كبيرة من الجبن البارميزان في وعاء صغير.
- ضعي القرنبيط مع براعم بروكسل في وعاء مغلق، ثم ضعيه في ميكروويف ساخن لدرجة حرارة أعلى من المتوسطة (٧٥ ٪) لمدة ٤ دقائق تقريباً أو حتى يصبح المزيج طرياً إلى حد ما، ثم قسميه بين الصواني المدهونة.
- أذيبي الزبد في مقلاة على درجة حرارة أعلى من المتوسطة، ثم أضيفي الدقيق وقلبي لمدة دقيقة أو حتى يكون فقاعات، ثم أضيفي الحليب تدريجياً مع التقليب، وعندما يغلي المزيج اخفضي درجة الحرارة إلى المتوسطة.
- قلبي المزيج لمدة ٥ دقائق أو حتى يصير سميكاً إلى حد ما، ثم ارفعيه عن الموقد وأضيفي باقي الجبن وجوزة الطيب والملح والفلفل.
- اسكبي مزيج الدقيق فوق مزيج الخضراوات بالتساوي، ثم انثري مزيج البقسماط على السطح.
- ضعي الصواني في الفرن لمدة ثلث ساعة تقريباً، أو حتى تنضج ويصير سطحها ذهبياً.

حساء القرنبيط

التعريف بالوصفة

حساء سهل التحضير ويحتوي على القرنبيط ومرق الدجاج والكريمة وقليل من جوز الطيب ويزين بالبقدونس.

المكونات والمقادير

- ٧٥٠ غرام من القرنبيط
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ٣ أكواب من مرق الدجاج
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوزة الطيب
- ملح
- فلفل أبيض

طريقة التحضير

- يقطع القرنبيط ثم يحمر في الزيت حتى يصبح طرياً.
- تضاف مرق الدجاج ويترك على نار هادئة مدة ١٠ دقائق.
- يطحن القرنبيط في الخلاط حتى يصبح ناعماً ويضاف جوزة الطيب والملح والفلفل الأبيض.
- يعاد تسخين المزيج ويقدم الحساء ساخناً.

طريقة القرنبيط المقلي

المقادير

- رأس من الزهرة (القرنبيط) متوسط الحجم يقطع إلى زهرات صغيرة
- بيضتين

- ٣ ملاعق طحين
- بقسماط
- فلفل أود وملح حسب الرغبة
- بهار مشكل (بابريكا - ثوم مطحون - كمون)
- كعب ماجي صغير
- ملعقتين حليب
- زيت للقلي

الطريقة

- تسلق الزهرة في ماء مغلي لمدة ٥ دقائق فقط ثم تترك لتجف من الماء في المصفاة.
- يخلط البيض مع الحليب والطحين ليكون سائل لزج... ويضاف له مكعب الماجي المذاب في ماء حار (يمكن الاستغناء عن الماجي الذي لا يستخدمه في الطبخ) ويضاف الفلفل الأسود.
- تخلط جميع البهارات مع البقسماط... ثم تغمس الزهرة في مزيج الحليب والبيض أولاً ثم في البقسماط وتقلي في زيت غزير إلى أن تتخمر.
- توضع على ورق ماص... وتقدم مع أي صلصة حسب الرغبة... مثل الثاوزن آيلاند أو صلصة الزبادي أو صلصة الطرطور.

القرنبيط باللحم المفروم

المقادير:

- قرنبيطة متوسطة مسلوقة ومقطعة
- ملعقتا دقيق
- كوب ماء

- ٣ بيضات
- ملح، فلفل
- مقدار من لحم مفروم
- بقسماط للتغطية
- زيت نباتي للتحمير

الطريقة:

- يُسلق القرنبيط ثم يقطع وحدات متساوية كالوردات.
- يُضاف الدقيق إلى الماء ويقلب جيداً ثم يضاف إليه بيضتان ويتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع أجزاء القرنبيط في هذا الخليط ثم يحمر في الزيت.
- تُرص طبقة من وحدات القرنبيط في صينية أو قالب مدهون بالزيت، ثم توضع طبقة من لحم مفروم ثم طبقة أخرى من القرنبيط وهكذا.
- تُضرب بيضة جيداً وتصب على وجه القرنبيط ثم يرش الوجه بالبقسماط.
- رش على الوجه قليل من الزيت.
- يُدخل الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخناً.



المصادر

- ١- الموسوعة العلمية الحديثة في الطب البديل، د محمد السقا عيد.
- ٢- العديد من المواقع والمتديات على شبكة الإنترنت.
- ٣- موسوعة الطب البديل.
- ٤- موقع الموسوعة الحرة ويكيبيديا.
- ٥- موقع فيديو.
- ٦- منتدى جنة الأعشاب.



فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٥
القرنبيط (الزهرة)	٧
القيمة الغذائية للقرنبيط	٧
القرنبيط والسلفورافين	٨
بعض النصائح الهامة.....	٨
قائمة بنسب القيم الغذائية لثمرة القرنبيط	٩
فوائد القرنبيط	١٢
طريقة تناول القرنبيط	١٢
التسوق	١٣
الحفظ الأفضل	١٣
الطبخ الأمثل.....	١٣
القرنبيط يقي من العمى.....	١٤
القرنبيط يقوي القلبويقلل من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية	١٥
أكل القرنبيط بانتظام ينجب الرجال سرطان البروستاتا	١٦
القرنبيط لمكافحة سرطان المثانة	١٨
القرنبيط الأخضر يحتوي على مادة فعالة ضد سرطان البنكرياس.....	١٩
دراسة حديثة: القرنبيط الأفضل للوقاية من سرطان المبيض.....	٢٠

الموضوع	الصفحة
القرنبيط الأخضر (البروكلي) يحمي شرايين القلب	٢١
القرنبيط يؤخر الشيخوخة ويساهم في رفع مستوى جهاز المناعة	٢٢
القرنبيط يحمي من بكتيريا المعدة	٢٤
القرنبيط مهدئ للأعصاب ومفيد للبشرة	٢٥
القرنبيط..... وفوائد لا تحصى.....	٢٦
«القرنبيط» على مائدة العائلة السعيدة	٢٨
مخلل (طرشي) القرنبيط	٢٩
القرنبيط بالبقسماط	٢٩
قرنبيط بصلصة الزبادي	٣٠
القرنبيط بالبأشميل	٣١
شورية القرنبيط	٣٢
سلطة القرنبيط	٣٣
طاجن القرنبيط	٣٤
صينية القرنبيط بالجبن	٣٥
حساء القرنبيط	٣٧
طريقة القرنبيط المقلي	٣٧
القرنبيط باللحم المفروم	٣٨
المصادر	٤١
فهرس الموضوعات	٤٣

