

הנסיכים ממשפחת מצליבים

לירקות והפירות הקיימים בטבע יש את היכולת להגן מפני מחלות ונגעים רבים, מחקרים אשר נערכו לאורך שנים רבות מצאו קשרים מדהימים בין צריכת ירקות ופירות לבין הפחתת הסיכון למחלות רבות כגון - סרטן לסוגיו השונים, סוכרת, מחלות לב, דלקות וכו' הקרן העולמית לחקר הסרטן יצאה בהמלצה גורפת על כך שצריכה של ירקות ופירות עשויה לסייע במניעת סרטן ואף להאט את התפתחותו.

"פיטוכימיקלים" - מהוות שם כולל לתרכובות שנמצאות באופן טבעי בירקות ובפירות, ומונות אלפי סוגים של חומרים ושל פיגמנטים אשר נמצאים במינונים שונים בכל הגידולים מהצומח, תרכובות אלו חשובות ביותר לשמירה על הבריאות, הן אלו הנוגדות חימצון ובעלי יכולת ניטרול פעילות של ראדיקלים חופשיים.

חלקם של הפיטוכימיקלים הם פיגמנטים אשר מעניקים לירקות ולפירות את צבעם, ותפקידם של החומרים הוא להגן על הצמח מפני מזיקים שונים של הסביבה, וכשם שהם מגנים על הצמח אנו כצרכנים/ אכלנים יכולים ליהנות מיתרונות אלו על מנת לשמור על בריאות תקינה וגופנו היקר.

בתוך קבוצת הפיטוכימיקלים ניתן למצוא תתי קבוצה אשר לכל אחד מהם צבע שונה או / ותפקיד אחר אשר חשוב בהגנה, הזנה ושמירה על בריאותנו, כגון: פלאבנואידים, אינדולים, קרטנואידים, גלוקוזינולטים, אנטוציאנינים, לוטאין, ליקופן, כלורופיל, בטא-קרופן, וכו'

ירקות ממשפחת המצליבים :

ברוקולי, כרובית, כרוב ניצנים, כרוב, לפת, צנון, קולורבי, עלי חרדל ורוקט.

משפחת המצליבים נקראת כך כיוון שהפרחים של המינים המשתייכים לה כוללים ארבעה עלי כותרת המסודרים בצורת צלב.

בירקות ממשפחת המצליבים נוצרים חומרים נוגדי סרטן כגון: הסולפוראן, ואינדול-3-קרבינול, חומרים אלו נוצרים כאשר חותכים או נוגסים בירק.

המנגנון שבו הצמח יוצר חומרים חדשים וחריפים "יוצא לפעולה" בזמן שנוצרת פגיעה ברקמות הצמח, עלינו להבין שמנגנון יצירת חומרים אלו נועד כדי להגן על הצמח ולמנוע פגיעה וקלקול מכל מיני חרקים ומזיקים העלולים להזיק לצמח.

הסולפוראן = מייצר אינזימים נוגדי סרטן! , הסולפוראן מעלה בגוף את רמת האנזימים המכונים "אינזימים שלב 2", לאנזימים אלו יש את היכולת ללכוד ולתפוס את החומרים המסרטנים ולחבר אותם עם חומרים אחרים כמו הגלוטטיון כדי שיוכלו ביחד להיות מופרשים מהגוף החוצה.

בתהליך המטבוליזם של סולפוראן הוא מעורר ייצור של חומרים מפרקי רעלנים, נוגדי חימצון, וחלבונים שונים, חומר זה גם אנטי בקטריאלי כנגד חיידקים מסוימים שהידוע מביניהם הוא האליקובקטור פילורי (חיידק שמהווה סיכון עיקרי להתפתחות סרטן במערכת העיכול).

לאחר מחקרים רבים במעבדה גילו החוקרים שלחומר זה יש גם את היכולת לגרום לתמותה מהירה וזריזה של התאים הסרטניים שבגוף האדם.

אינדול-3-קרבינול = גורם להפעלה של אינזימי מיטוכרום 450P, שגורמים להפעלת "אינזימים שלב ראשון" של הדה-טוקסיפיקציה (סילוק רעלים), החומר מגביר את פעילות האנזימים המנטרלים קרצינוגנים (הם בעצם גורמים להפסקת פעילות של חומרים מסרטנים בגוף האדם).

ישנם מחקרים רבים מאד שמראים על כך שצריכה גבוהה בתפריט היומי של ירקות ממשפחת המצליבים גורמת להקטנת מקרי סרטן ובעיקר סרטני המעי, קיבה, שד חלחולת וריאה, לכן חשוב לזכור להוסיף כל יום לתפריט היומי מנה יפה ומגוונת של ירקות ממשפחת המצליבים, כירק חי או מבושל.

חי או מבושל ? הכי חשוב הגיוון!!!

בירקות ובפירות השונים ישנן תרכובות אשר אינן נהרסות בבישול ואף נהפכות לזמינות יותר לספיגה במערכת העיכול כגון - הליקופן שבעגבנייה , האינדולים שבכרוב ובברוקולי , הלוטאין שבתרד ובאפונה וכו'.

לעומתם ויטמינים או תרכובות מסוימות נהרסות בבישול ארוך או חימום גבוה ורצוי לקבלם מהצומח בצורתם הטבעית החיה ללא בישול או חימום , לכן ההמלצה היא לגוון בתפריט היומי והשבועי עד כמה שניתן ולצרוך ירקות ופירות מבושלים או בצורתם החיה לאכול מכל הצבעים והסוגים ומכל חלקי הצמח וזאת על מנת שנזכה לניצול מרבי של כל מה שהטבע מעניק לנו בעולם הצומח.

ברוקולי - מכיל חומרים נוגדי סרטן (סולפוראפן , אינדול-3-קרבינול) , הוא עשיר בסיבים תזונתיים , בוויטמינים- ויטמין K , ויטמין C , ויטמין E , חומצה פולית ובסידן , הברוקולי מכיל לוטאין (נוגד חימצון התורם לראייה טובה).
ערכו התזונתי של 100 גר' ברוקולי חי: 2.4 גר' חלבון, 0.4 גר' שומן, 41.0 גר' נתרן, 40.0 מ"ג סידן, 0.7 מ"ג ברזל, 64.90 מ"ג ויטמין C , 0.20 מ"ג ויטמין B6

כרובית - עשירה בסיבים תזונתיים, חומצה פולית , אשלגן וויטמין C , היא גם מכילה פיטוכימיקלים: (פיטוסטרולים וחומצה גלוקארית) התורמים להפחתת רמות הכולסטרול בדם.
ערכה התזונתי של 100 גר' כרובית מבושלת: 2.4 חלבון, 0.20 גר' שומן, 18 מ"ג נתרן, 35 מ"ג סידן, 0.6 מ"ג ברזל, 65 מ"ג ויטמין C , 0.20 מ"ג ויטמין B6 .

כרוב - מכיל חומרים נוגדי סרטן (סולפוראפן , אינדול-3-קרבינול) , מכיל סידן בכמות גבוהה, ויטמין C , ויטמין K , מגנזיום ואשלגן.
ערכו התזונתי של 100 גר' כרוב מבושל: 1.6 ג' חלבון, 0.2 ג' שומן, 15 מ"ג נתרן, 60 מ"ג סידן, 0.5 מ"ג ברזל, 45 מ"ג ויטמין C , 0.11 מ"ג ויטמין B6 , 79 מק"ג חומצה פולית.

כרוב ניצנים - מכיל פיטוכימיקלים (אינדול-3-קרבינול), חומצה גלוקארית (להפחתת כולסטרול), נוגד חימצון, מכיל סידן , ויטמין K ויטמין C.

לפת - הלפת כירק ממשפחת המצליבים מכילה תרכובות רבות המגנות מפני סרטן , וכן כמויות גבוהות של ויטמין C.
ערכה התזונתי של 100 גר' לפת מבושלת: 0.8 ג' חלבון, 0.1 ג' שומן, 17 מ"ג נתרן, 45 מ"ג סידן, 0.3 מ"ג ברזל, 10 מ"ג ויטמין C, 63 מק"ג חומצה פולית, 80 מק"ג ויטמין B6

קולורבי - הקולורבי כירק ממשפחת המצליבים מכילה תרכובות המגנות מפני סרטן , וכן היא מכילה כמויות גבוהות של ויטמין C , הקולורבי מכיל גם כמות נאה של סיבים תזונתיים.
ערכה התזונתי של 100 גר' קולורבי מבושל: 1.8 ג' חלבון, 0.1 ג' שומן, 10 מ"ג נתרן, 48 מ"ג סידן, 0.45 מ"ג ברזל, 35 מ"ג ויטמין C .

צנון / צנונית - הצבע האדום בקליפה הוא בזכות הפיגמנט נוגד החימצון –אנטוציאנינים שמשמש כאנטי אייג'ינג ועוזר להאטת תהליכי הזדקנות ומחלה , בהשתייכותם למשפחת המצליבים הם תורמים למניעת התפתחות מחלת הסרטן , ומכילים הרבה ויטמין C וסיבים תזונתיים.
ערכו התזונתי של 100 גר' צנון חי: 1 ג' חלבון, 0.1 ג' שומן, 25 מ"ג נתרן, 47 מ"ג סידן, 1.3 מ"ג ברזל, 27 מ"ג ויטמין C .