

בברוקולי, בכרובית, בכרוב ובכל יתר החברים במשפחת המצליבים יש חומר בעל פעילות אנטי סרטנית רבת עוצמה. בישול ברוקולי יכול להרוס עד 90% מכלל הסולפורפן שבו. אידוי קל מזיק פחות

ד"ר מרדכי הוכברג, PhD, תזונאי ומחבר כתב העת "תזונה פלוס"



ברוקולי. הנמבטים יותר פוטנטיים.

מצליבים מידע

בברוקולי, כרובית ובכלל בצמחי משפחת המצליבים מצוי חומר בעל פעילות אנטי סרטנית רבת עוצמה. בארץ יש כ-240 צמחים בני משפחה זו – כולם ראויים למאכל. הנפוצים ביותר הם חרדל השדה, הגדל בעיקר באדמות כבדות, כרוב החוף, הגדל יותר באדמות קלות, שלח, בן חרדל ורבים אחרים. למרבתם יש טעם חרדלי כמו לעלי רוקט.

לבני משפחה זו יש חסרון אחד – הם סותרים

במידת מה את הפעילות של בלוטת התריס (גויטרוגנים). אולם על כך ניתן להתגבר אם אוכלים כחצי כפית או מעט יותר של אצות ים, עם 2-3 אגוזי ברזיל וכ-200 מק"ג סלניום. יש לוודא שבאצות שטוחנים יש מספיק יודן או אם יש ספק - ליטול מספר כמוסות של אצות ים שתכולת היודן שלהן ידועה. רק את פעולת התבלין חרדל, המופק מזרעי חרדל, לא ניתן לסתור עם אצות, לכן לסובלים מבלוטת התריס עדיף להתנזר ממנו.

לשם טיפול במספר סוגי סרטן, בייחוד אלו הקשורים לאסטרוגן, חזקה ביותר השפעתם של ירקות המצליבים וצמחי הבר בני משפחה זו. אין איתם את תופעות הלוואי של כימותרפיה וטיפולים דומים של הרפואה. החומר הפעיל בכרוביים הוא סולפורפן – שלאחרונה נמצא שהוא עוזר למניעה ולטיפול בלויקמיה, סרטן הדם.

מדענים מביה"ס לרפואה ביילור בטקסס בדקו את ההשפעה של סולפורפן, כשלעצמו ובצורה מרוכזת שלו, על לויקמיה לימפובלסטית חריפה. זהו סוג סרטן שגורם להתרבות כדוריות דם לבנות והוא הסוג השכיח ביותר בקרב ילדים.

במחקר נבדקה ההשפעה של סולפורפן על תרבית של תאים כאלו במעבדה, תאים שנלקחו מילדים חולי סרטן מסוג זה. חומר זה גרם לתאים הסרטניים להקשר לחלבונים המצויים בדם ולבצע אפופטוזיס – התאבדות של תאי הסרטן.

באותו מחקר, נמצא שחומר זה לחלוטין לא פגע בתאים בריאים שנלקחו מילדים בריאים וגודלו בתרבית. כידוע, תרופות כימיות שנרקחות במעבדה פוגעות בתאים סרטניים, אבל במקביל גם בתאים בריאים. לדברי החוקרים גם בטיפול הקונוונציונאלי המקובל, בסרטן ספציפי זה 80% מן הילדים מבריאים. כעת, טיפול טבעי זה נותן תקווה גם למי שניסה טיפול רפואי שמרני ולא נרפא. מן הראוי היה לתת קודם כל את הטיפול הזה – תועלתו מוכחת ואין עימו נזקים.

ברוקולי: עדיף חי או מאודה קלות

במחקר זה השתמשו החוקרים בסולפורפן מזוקק ומרוכז שהופק מצמחים בני משפחת המצליבים. מסקנה מאוד פשוטה היא שיש לשלב בתפריט נבטים וירקות בני משפחת המצליבים, גם עשבי בר

מבני משפחה זו – זוהי אחת הדרכים להקטין מאוד את הסיכון לחלות בסרטן מסוגים רבים, לא רק לויקמיה. כדאי לציין כי נבטים של ברוקולי וצנונית פעילים עוד יותר מאשר תפוחות הברוקולי ועלים של צמחי מצליבים מבוגרים.

מחקרים שבדקו את השפעת הסולפורפן על סוגי סרטן נוספים נערכו כבר בעבר. בשנת 2011 פורסם שנמצא שסולפורפן מסוגל לחסל סרטן ערמונית. במחקר הנוכחי נמצא שסולפורפן מסוגל לרפא גם את סוגי סרטן הדם, שלגביהם יש פחות פתרונות טובים. ברוקולי מכיל, בנוסף לסולפורפן, גם אנטיאוקסידנטים וקרוטנואידים. בספרה של סטפני בלינג: **PowerFoods: Good Food, Good Energy Booster Health with Phytochemicals, Nature's Own** בו צוטטו מחקרים בנושא, נמצא שהוא עוזר למניעת סרטן ושט, קיבה, מעי גס, ריאות, גרון, ערמונית, פה, שחלות, שד וצוואר הרחם. כדי לקבל את מלוא התועלת שלו, יש לאכול את הברוקולי **טרי ככל האפשר**. עדיף לאוכלו חי. לפי נתוני משרד החקלאות האמריקאי משנת 2009, בישול ברוקולי יכול להרוס עד 90% מכלל הסולפורפן שבו. אידוי קל מזיק פחות.