

بروکلی

لفظ بروکلی اطالوی زبان کے لفظ ”بروکو“ سے ماخوذ ہے، جس کے معنی گوبھی پھول کا اوپر والا حصہ ہے۔ بروکلی کو عام طور پر کچا یا ابال کر کھایا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو بھی کھایا جاتا ہے۔ بروکلی کو اطالوی نسل ”براسیکا الیرسیا“ کے کلٹیو رگرو میں شمار کیا جاتا ہے۔ بروکلی کے پھول عام طور پر بڑے اور سبز رنگت کے ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں ایسے درخت سے مماثلت رکھتا ہے جس کی شاخیں موٹے تنے سے پھوٹ رہی ہوتی ہیں۔ گوبھی کی نسل سے تعلق رکھنے والے اس پودے کے پھول کو سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے تنے کو بھی کھایا جاتا ہے۔

گوبھی کے خاندان سے تعلق رکھنے والی بروکلی (Broccoli) اپنے بے شمار فوائد کی وجہ سے تیزی سے دنیا بھر میں مقبول ہو رہی ہے اور اسے دنیا کی صحت بخش ترین خوراک قرار دیا جا رہا ہے۔ 100 گرام بروکلی میں 89.30 گرام پانی، 2.82 گرام لحمیات، 2.6 گرام ریٹھ، 47 ملی گرام کیشیم، 21 ملی گرام میگنیشیم، 316 ملی گرام پوٹاشیم، 0.41 گرام جسٹ، 0.3071 ملی گرام تھائمن، 0.639 ملی گرام نیاسین، 0.78 ملی گرام وٹامن ای، 89.2 ملی گرام وٹامن سی، 0.73 ملی گرام فولاد اور 33 ملی گرام سوڈیم سمیت دیگر کئی اہم غذائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔

بروکلی کے حوالے سے کی جانے والی جدید تحقیقات کے مطابق اس میں کولیسٹرول کم کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ تحقیق کے مطابق بروکلی کے مسلسل استعمال سے جوڑوں کے درد کے عارضہ کو بڑھنے سے نہ صرف روکا جاسکتا ہے بلکہ اس سے محفوظ بھی رہا جاسکتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ بروکلی میں ایک خاص مرکب پایا جاتا ہے جو ہڈیوں کو نقصان پہنچانے والے انزائم یا کیمیائی خمیر کا راستہ روکتا ہے۔ ہڈیوں کو نقصان سے بچانے والا یہ مرکب ”گلوکورافانن“ کہلاتا ہے۔

اب تک کی جانے والی کئی جدید تحقیقات کے مطابق بروکلی میں موجود پوٹاشیم اعصابی نظام کی بہتری میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ دماغی افعال کو بہتر کرنے کے ساتھ ساتھ پٹھوں کی مضبوطی میں اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ پوٹاشیم کے ساتھ میگنیشیم اور کیشیم بلند فشار خون کو قابو میں رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن سی سردی سے بچانے میں مددگار ہوتا ہے۔ اس میں موجود گلوکورافانن (glucoraphanin) جلد کے خلیوں کو ٹوٹ پھوٹ سے بچاتا ہے۔ بروکلی میں موجود اعلیٰ درجے کا کیشیم اور وٹامن کے ہڈیوں کو خشکی سے بچاتا ہے۔ ایک پیالی بروکلی میں ایک پیالی چاول یا ایک بھٹے سے زیادہ لحمیات ہوتے ہیں جب کہ حراروں کی مقدار اس سے نصف ہوتی ہے۔ یہ قبض سے بچاتا ہے، ہاضمے میں مدد دیتا ہے اور خون کی شکر کو قابو میں رکھتا ہے۔ اس کا استعمال دل کے دورے اور فالج کے خطرے سے محفوظ رکھتا ہے۔

ماہرین کے مطابق بروکلی کی خاصیتوں سے فائدہ اٹھانے کے لئے اسے بھاپ میں پکانا ضروری ہے۔ زیادہ پکانے سے اس کے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ ہفتہ میں کم از کم 3 مرتبہ ایک سے 1½ پیالی بروکلی کو اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔ حل پذیر ریٹھ اور غیر حل پذیر ریٹھ

دونوں جسم کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ خوش قسمتی سے بروکلی سے یہ دونوں ریشے بیک وقت حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ محض 100 گرام بروکلی 2 دن کی وٹامن سی کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے کافی ہے۔ ”گولڈن اسٹیٹ“ کیلی فورنیا اپنے عوام کے لئے 90 فیصد بروکلی خود پیدا کرتا ہے۔ اسی وجہ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اس کا نام تبدیل کر کے ”بروکلی اسٹیٹ“ رکھ دینا چاہئے۔