



μπρόκολο

Είναι ένα από τα

πιο πολύτιμα λαχανικά.

Κάποιοι ειδικοί λένε ότι είναι σχεδόν απαραίτητο να ενταχθεί στην καθημερινή μας διατροφή. Τα πολλαπλά οφέλη του στην υγεία του ανθρώπου το κατατάσσουν στην κορυφή της λίστας των λαχανικών.

Πιο αναλυτικά το μπρόκολο έχει αντιμικροβιακή και αντικαρκινική δράση. Έχει διαπιστωθεί ότι είναι κατά του καρκίνου του μαστού, του προστάτη, του πνεύμονα, του στομαχιού και όλης της στοματικής κοιλότητας. Περιέχει δύο πολύτιμες ουσίες οι οποίες έχουν έντονη αντικαρκινική δράση στον οργανισμό.

Επιπλέον η αντιοξειδοτική του δράση κάνει καλό στην καρδιά σας και σας προστατεύει από διάφορα καρδιακά νοσήματα. Ιδιαίτερα όσοι έχουν περάσει κάποιο καρδιακό περιστατικό πρέπει να καταναλώνουν αρκετές φορές μέσα στην εβδομάδα μπρόκολο. Οι φυτικές του ίνες μειώνουν και την χοληστερόλη σας, η οποία συνδέεται και αυτή με την καρδιά.

Τέλος κάποιες έρευνες έχουν αποδείξει ότι μία ουσία που περιέχει το μπρόκολο και συγκεκριμένα η σουλφοραμάνη κάνει καλό στην υγεία των ματιών.

Πηγή: briefingnews.gr