

Γιατί χρειάζεσαι μπρόκολο αν καπνίζεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Είναι μία από τις πιο ανθυγιεινές συνήθειες αλλά εάν δεν το έχεις πάρει ακόμα απόφαση να κόψεις το τσιγάρο, δες τουλάχιστον πώς μπορείς να προστατευτείς από τις συνέπειες της νικοτίνης.

Η νικοτίνη είναι η χημική ουσία που κάνει το κάπνισμα εθιστικό και τόσο δύσκολο να το κόψεις (όλα βέβαια είναι στο μυαλό). Το γράφει και πάνω στα πακέτα των τσιγάρων και σίγουρα το έχεις διαβάσει, η νικοτίνη μπορεί να σου στερήσει τη ζωή. Μπορείς όμως να προτιμήσεις μία τροφή που θα σε βοηθήσει να αποβάλλεις μεγάλη ποσότητα νικοτίνης από τον οργανισμό σου.

Και αυτό είναι το μπρόκολο, το οποίο έχει φανατικούς εχθρούς και φανατικούς φίλους. Περιέχει σημαντική ποσότητα από τις βιταμίνες B5, C, B οι οποίες είναι υπεύθυνες για τον χειρισμό σημαντικών διαδικασιών στο σώμα σου. Το να τρως μπρόκολο αναπληρώνει τη βιταμίνη C που έχουν ανάγκη όσοι καπνίζουν ενώ διατηρεί το μεταβολισμό σου σταθερό. Το πλέον σημαντικό είναι ότι προστατεύει

τα πνευμόνια σου από τις τοξίνες καθώς το γονίδιο NRF2 που περιέχει λειτουργεί ως ασπίδα στην επίθεση που δέχονται οι πνεύμονές σου. Και, μην ξεχνάς, ακόμα και αν κόψεις αυτή τη βλαβερή συνήθεια, μη βγάλεις το μπρόκολο από τη διατροφή σου. Σου χαρίζει υγεία και πολύτιμες βιταμίνες!

Γράφτηκε από Αλεξάνδρα Παπαδάκη

Πηγή: faysbook.gr