

# Μπρόκολο για καλύτερη όραση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[25960959\\_shutterstock\\_12162214.limgHandler](#)

Έρευνα δείχνει ότι το μπρόκολο μπορεί να μας βοηθήσει να αποφύγουμε σοβαρά προβλήματα με την όρασή μας.

Ξεχάστε τα καρότα. Τώρα τα μάτια μας χρειάζονται μπρόκολο για να βλέπουμε καλά. Το μπρόκολο μπορεί να σώσει την όρασή μας αποδεικνύει νέα έρευνα, καθώς τα πράσινα λαχανικά βοηθούν να αντιμετωπιστεί βασική αιτία τύφλωσης.

Τα μπρόκολα περιέχουν το συστατικό I3C. Μία έρευνα βρήκε ότι το I3C, σε υψηλές ποσότητες, ενεργοποιεί τον υποδοχέα AhR που αποτοξινώνει τον αμφιβληστροειδή, ο οποίος έχει την τάση να αδρανεύει όσο περνάνε τα χρόνια, και έτσι μπορούν να προκληθούν προβλήματα όρασης.

Από ό,τι φαίνεται βέβαια, χρειάζονται αρκετά μεγάλες ποσότητες από το εν λόγω λαχανικό, και γι' αυτό οι επιστήμονες ελπίζουν ότι θα μπορέσουν βασιζόμενοι σε αυτό το συστατικό να φτιάξουν μία πιθανή θεραπεία ή προληπτική φόρμουλα για τα προβλήματα όρασης που σχετίζονται με τον αμφιβληστροειδή.

Σε κάθε περίπτωση το μπρόκολο έχει βρεθεί ότι προσφέρει προστασία και από άλλα προβλήματα και ασθένειες, όπως για παράδειγμα ο καρκίνος, του προστάτη και του μαστού κυρίως, και είναι πολύ ευεργετικό για την υγεία μας γι' αυτό και είναι σκόπιμο να το απολαμβάνουμε σε κάθε ευκαιρία.

Άννα Δάλλα

Πηγή: [vita.gr](#)