

5 Δεκεμβρίου 2014

Μια «πολύτιμη» τροφή για τον ανθρώπινο οργανισμό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πλούσιο σε δεκάδες θρεπτικά συστατικά, το μπρόκολο «διεκδικεί» μια θέση στην καθημερινή σας διατροφή. Πρόκειται για ένα νόστιμο λαχανικό, το οποίο χαρακτηρίζεται ως «σύμμαχος» του ανθρώπινου οργανισμού μιας και του

προσφέρει πολλά οφέλη. Μάθετέ τα πιο κάτω.

Βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης. Το μπρόκολο πλούσιο σε φυτικές ίνες μπορεί να ρίξει σταδιακά την κακή LDL χοληστερόλη, αλλά και να βοηθήσει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, προστατεύοντας το πιο σημαντικό όργανό του σώματός μας, την καρδιά.

Καταπολεμά τις αλλεργίες και τη φλεγμονή. Το μπρόκολο είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, η οποία καταπραΰνει τα αλλεργικά συμπτώματα. Είναι ένα μέλος της οικογένειας των σταυρανθών, τα οποία έχει αποδειχθεί ότι ξεμπλοκάρουν τα βουλωμένα ιγμόρεια. Ένα φλιτζάνι ωμό μπρόκολο μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα αλλεργίας. Επιπλέον, το μπρόκολο είναι πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων γνωστά για τις αντιφλεγμονώδεις δράσεις τους.

Είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό. Το μπρόκολο πλούσιο σε βιταμίνη C και φλαβονοειδή καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και απομακρύνει τα σημάδια της πρόωρης γήρανσης, όπως είναι οι γραμμές, οι ρυτίδες και οι λεκέδες στο δέρμα. Επιπροσθέτως, το βήτα-καροτένιο και οι βιταμίνες E και B, χαρίζουν φυσική λάμψη στο δέρμα, διατηρώντας τη νεανικότητά του.

«Σύμμαχος» για την υγεία των οστών. Χάριν στα υψηλά επίπεδα ασβεστίου και βιταμίνης K, γίνεται «σύμμαχος» για την υγεία των οστών και προλαμβάνει την οστεοπόρωση.

Προστατεύει την καρδιά. Οι μεγάλες ποσότητες σε κάλιο, βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά βοηθούν στην κυκλοφορία του αίματος στις αρτηρίες, περιορίζοντας έτσι τη ζημιά που ενδέχεται να προκληθεί στην καρδιά από την έλλειψη οξυγόνου. Συγχρόνως, η καθημερινή κατανάλωση μπρόκολου, μπορεί να αντιστρέψει τη βλάβη που έχει προκληθεί στα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς, από τη νόσο του διαβήτη.

Συνδράμει στην απώλεια του βάρους. Προκαλεί το αίσθημα κορεσμού γρήγορα, ενώ οι φυτικές ίνες και η υψηλή περιεκτικότητά του σε νερό γεμίζουν το στομάχι χωρίς να προσθέτουν θερμίδες. Μια κούπα μπρόκολο στον ατμό, είναι ένα καλό σνακ για όσους θέλουν να διατηρούν τη σιλουέτα τους, μένοντας χορτάτοι για ώρες.

Κάνει καλό στην εγκυμοσύνη. Ο λόγος είναι ότι τόσο οι έγκυες όσο και το έμβρυο χρειάζονται κάποια πολύ σημαντικά θρεπτικά συστατικά όπως ασβέστιο, πρωτεΐνη, βιταμίνες, σίδηρο, φώσφορο, αντιοξειδωτικά. Ακόμη χάριν στις φυτικές ίνες μπορεί να τις βοηθήσει στη δυσκοιλιότητα, η οποία ενδέχεται να ταλαιπωρεί αρκετές εγκύους.

Πηγή: offsite.com.cy