

9 Οκτωβρίου 2016

Μπρόκολο: Από ποιες παθήσεις προστατεύει

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πρόκειται για ένα «παρεξηγημένο» γευστικά λαχανικό, που όμως αποτελεί

θρεπτική βόμβα για τον οργανισμό και δεν πρέπει να παραλείπετε για κανένα λόγο από τη διατροφή σας.

Το μπρόκολο ανήκει στην κατηγορία των σταυρανθών λαχανικών, μαζί με το κουνουπίδι, τα λαχανάκια Βρυξελλών κ.α. Τα σταυρανθή λαχανικά είναι γνωστά για τις ευεργετικές τους ιδιότητες και το μπρόκολο ως χαρακτηριστικό δείγμα τους είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

Το μπρόκολο είναι φτωχό σε θερμίδες, καθώς ένα φλιτζάνι έχει μόλις 32 θερμίδες. Το ωμό μπρόκολο αποτελείται από 90% νερό, 7% υδατάνθρακες και 3% πρωτεΐνη. Είναι πλούσιο σε μικροθρεπτικά συστατικά δηλαδή βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Ακόμη περιέχει βιταμίνη C, βιταμίνη K, φολικό οξύ, κάλιο, μαγγάνιο και σίδηρο.

Πλούσια είναι ακόμη η περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες, με ένα φλιτζάνι να εφοδιάζει τον οργανισμό με 2,2 γραμμάρια φυτικών ινών. Για όσους δεν το γνωρίζουν οι φυτικές ίνες είναι πολύτιμες στον οργανισμό μας καθώς τον προστατεύουν, βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και επιφέρουν κορεσμό.

Αλλά η ευλογία του μπρόκολου δεν σταματά εκεί. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτοχημικές ουσίες όπως ινδόλες, ισοθειοκυανάτες, σουλφοραφάνη, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη.

Οι ουσίες αυτές έχουν έντονη αντιοξειδωτική δράση και ευεργετική επίδραση στις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού.



Broccoli. Green broccoli. Raw broccoli on wooden background.

Οι ισοθειοκυανάτες παραδείγματος χάριν φαίνεται να επηρεάζουν τα ηπατικά ένζυμα, να μειώνουν το οξειδωτικό στρες και να διαθέτουν αντιφλεγμονώδη δράση.

Ουσίες που περιέχονται στο μπρόκολο, η λουτεΐνη, η ζεαξανθίνη και τα β-καροτενοειδή προστατεύουν την όρασή μας και μειώνουν το κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων του ματιού.

Οι ειδικοί φωνάζουν να βάλουμε το μπρόκολο στην ζωή μας καθώς εκτός από μαγειρεμένο μπορεί να καταναλωθεί και ωμό, αλλά και σε διάφορα ντιπς γιαουρτιού.

Όμως θέλει προσοχή η χορήγησή του σε άτομα που λαμβάνουν συγκεκριμένη αντιπηκτική αγωγή.

Πηγές: Οργανισμός Κεντρικών Αγορών και Αλιείας- onmed.gr