

Μπρόκολο και υγεία

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Το μπρόκολο ανήκει στα κραμβοειδή ή σταυρανθή λαχανικά μαζί με το κουνουπίδι, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το λάχανο, τη λαχανίδα, τη ρόκα και το ραπανάκι.

Πρόκειται για ένα τρόφιμο που έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών ερευνητικών μελετών τα τελευταία χρόνια, εξαιτίας των ευεργετικών ιδιοτήτων που φαίνεται

ότι διαθέτει.

Αναφορικά με τη θρεπτική του αξία, το μπρόκολο είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης C, που ασκεί αντιοξειδωτική δράση κι ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς και βιταμίνης K, η οποία είναι απαραίτητη για την πήξη του αίματος και παράλληλα έχει φανεί ότι σχετίζεται με την οστική υγεία, προστατεύοντας από τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπορωτικών καταγμάτων.

Από την άλλη, περιέχει σημαντικές ποσότητες βιταμίνης A, φυλλικού οξέος και άλλων βιταμινών του συμπλέγματος B, καθώς και πολύτιμα μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως μαγγάνιο, φώσφορο και κάλιο.

Φυσικά, από το μπρόκολο δε θα μπορούσαν να λείπουν τα αντιοξειδωτικά συστατικά όπως το β-καροτένιο αλλά και το «δίδυμο» λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, που συμβάλλει στην προστασία των ματιών και τη φυσιολογική λειτουργία της όρασης. Τέλος, τη διατροφική του αξία συμπληρώνουν ορισμένα φυτοχημικά συστατικά, που έχει φανεί ότι πιθανόν να αναστέλλουν τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων, εμποδίζοντας τη δράση ενός συγκεκριμένου ενζύμου που εμπλέκεται στην εν λόγω διαδικασία.

Πηγή: neadiatrofis.gr