

Брокколи! Еда живая!

Зеленые соцветия брокколи знакомы всем. Эту капусту легко готовить, но полезнее всего есть сырой или припущенной на пару, так в ней сохраняется максимальное количество полезных веществ, которые помогают решить множество проблем со здоровьем.

1. Борьба с раком.

Брокколи известна в первую очередь как продукт с противораковой активностью. В ней содержится глюкобрафин, который в организме превращается в сульфорафан, нейтрализующий работу злокачественных клеток. Исследования показали эффективность сульфорафана при раке груди и простаты. Кроме того, он препятствует развитию рака кожи.

2. Снизить риск инфаркта.

Комплекс веществ, содержащихся в брокколи (бета-каротин, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, витамины и клетчатка), эффективен в качестве лечения и профилактики болезней сердца и сосудов. Он позволяет снизить уровень «плохого» холестерина, что снижает риск атеросклероза, который часто приводит к инфарктам, инсультам и ишемической болезни сердца.

3. Улучшить пищеварение.

Брокколи богата клетчаткой, которая улучшает перистальтику кишечника. Если ее есть регулярно, это поможет нормализовать пищеварение и решит проблему запоров. Кроме того, сульфорафан уничтожает бактерии, провоцирующие язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Употребление брокколи также улучшает аппетит и стимулирует выделение желчи.

4. Борьба с остеопорозом.

В брокколи много фосфора и кальция, необходимых для крепости костей, особенно в период активного роста и во время менопаузы. Витамин К помогает восстановить обмен витамина D – важного вещества, необходимого для хорошего состояния костей. По некоторым данным, брокколи препятствует разрушению хрящевых тканей в суставах.

5. Нормализовать уровень сахара в крови.

Витамин К, который содержится в брокколи в большом количестве, совместно с витамином D благотворно влияют на работу поджелудочной железы. И если регулярно включать ее в меню, это поможет нормализовать уровень сахара в крови. Это особенно важно для страдающих диабетом.