

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΜΠΡΟΚΟΛΟΥ



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. Το μπρόκολο είναι ένα λαχανικό πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ & ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Όπως, όλα τα λαχανικά είναι φτωχό σε θερμίδες και 1 φλιτζάνι μπρόκολου μας δίνει περίπου 32 kcal. Το ωμό μπρόκολο αποτελείται από 90% νερό, 7% υδατάνθρακες και 3% πρωτεΐνη. Είναι πλούσιο σε μικροθρεπτικά συστατικά δηλαδή **βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία**. Περιέχει βιταμίνη C, βιταμίνη K, φολικό οξύ, κάλιο, μαγγάνιο και σίδηρο.

Το συγκεκριμένο λαχανικό περιέχει αρκετές **φυτικές ίνες**. 1 φλιτζάνι μπρόκολου εφοδιάζει τον οργανισμό με 2,2 γραμμάρια φυτικών ινών. Οι φυτικές ίνες είναι πολύτιμες στον οργανισμό μας καθώς βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, επιφέρουν κορεσμό και προστατεύουν τον οργανισμό μας.

Το μπρόκολο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτοχημικές ουσίες όπως ινδόλες, ισοθειοκυανάτες π.χ. σουλφοραφάνη, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη. Όλες αυτές οι ουσίες παρουσιάζουν έντονη **αντιοξειδωτική δράση** και έχουν ευεργετική επίδραση στις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Συγκεκριμένα, οι ισοθειοκυανάτες φαίνεται να επηρεάζουν τα ηπατικά ένζυμα, να μειώνουν το οξειδωτικό στρες και να διαθέτουν αντιφλεγμονώδη δράση.

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

Βάλτε το μπρόκολο στη διατροφή σας. Εκτός από μαγειρεμένο, μπορείτε να το καταναλώσετε και ωμό και σε διάφορα dips γιαουρτιού.

Προσοχή στην κατανάλωση του μπρόκολου θα πρέπει να δοθεί από άτομα που λαμβάνουν συγκεκριμένη αντιπηκτική αγωγή.