

Τα πολλά και πολύτιμα οφέλη του παρεξηγημένου μπρόκολου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το μπρόκολο έχει, ομολογουμένως, πάρει τα πάνω του τα τελευταία χρόνια, είτε επειδή οι καταναλωτές έχουν αποκτήσει συνείδηση της διατροφικής του αξίας, είτε επειδή έχει πολλές εναλλακτικές στην κατανάλωσή του, είτε σε σαλάτες, είτε ψητό, είτε σε σούπες, είτε επειδή, απλά, είναι διαθέσιμο στον καταναλωτή 365 μέρες το χρόνο, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο.

Τα σταυρανθή λαχανικά, στην οικογένεια των οποίων ανήκει και το μπρόκολο, έχουν μεγάλο εύρος όσον αφορά τη θρεπτική τους αξία και συγκεκριμένα το μπρόκολο, περιέχει στη σύστασή του βιταμίνες Α και C, φολικό οξύ, φυτικές ίνες, ασβέστιο, αντιοξειδωτικές ουσίες, κάλιο και μαγνήσιο, τα οποία όλα είναι πολύτιμα και άκρως σημαντικά για την υγεία μας.

Ακολουθούν 10, λοιπόν, λόγοι για να αρχίσετε να μαγειρεύετε μπρόκολο, όσο κι αν σας μυρίζει «κάπως»...

1. Έχει αντικαρκινική δράση

Δεν είναι λίγες οι έρευνες που έχουν επιβεβαιώσει την αντικαρκινική του δράση και, συγκεκριμένα, έρευνα στο Πανεπιστήμιο Johns Hopkins στις ΗΠΑ, έδειξε πως το μπρόκολο μπορεί ακόμα να εμποδίσει την ανάπτυξη όγκων κατά 60% και να ενισχύσει την υποχώρησή τους κατά το εντυπωσιακό 75%! Βάλτε στη διατροφή

σας 2-3 φορές την εβδομάδα, από μια μικρομερίδα μπρόκολο (2 μπουκετάκια), ενώ στους άντρες συστήνεται να τρώνε 4 φορές, για έξτρα προστασία από τον καρκίνο του προστάτη.

2. Ρυθμίζει την πίεση

Το θείο που βρίσκεται στο μπρόκολο, αλλά και το μαγνήσιο, το ασβέστιο και το κάλιο που περιέχονται σε αυτό βοηθούν αποτελεσματικά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Όχι μόνο το μπρόκολο, αλλά και άλλα λαχανικά της οικογένειας των σταυρανθών, όπως είναι τα λαχανάκια Βρυξελλών, το λάχανο, το κουνουπίδι, το χρένο και η ρόκα ενισχύουν και συνδράμουν στην ισορροπία της πίεσης.

3. Διατηρεί την υγεία της καρδιάς

Αμερικανοί ερευνητές έδειξαν πως συγκεκριμένα χημικά στοιχεία στη σύσταση του μπρόκολου ενισχύουν φυσικό αμυντικό μηχανισμό του οργανισμού που προστατεύει τις αρτηρίες από τη θρόμβωση και το έμφραγμα. Οι μεγάλες ποσότητες σε κάλιο, βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά που βρίσκονται στο μπρόκολο, βοηθούν στην κυκλοφορία του αίματος στις αρτηρίες, περιορίζοντας έτσι τη ζημιά που μπορεί να προκληθεί στην καρδιά από την έλλειψη οξυγόνου και την ίδια στιγμή παρέχουν αυξημένα επίπεδα ουσιών που είναι χρήσιμες σε ανάλογες περιπτώσεις έλλειψης οξυγόνου. Υπάρχουν ακόμα ενδείξεις, πως η καθημερινή κατανάλωση μπρόκολου, μπορεί να αντιστρέψει τη βλάβη που έχει προκληθεί στα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς, από τη νόσο του διαβήτη.

4. Βοηθάει στην αποτοξίνωση

Τα φυτοθρεπτικά συστατικά του μπρόκολου βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού, καθώς παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξουδετέρωση και εξάλειψη ανεπιθύμητων μολυσματικών στοιχείων που εμφανίζονται στον οργανισμό. Η αποτοξίνωση του οργανισμού είναι άκρως σημαντική καθώς τον βοηθά αποτελεσματικά να λειτουργεί στο καλύτερο δυνατό επίπεδο, δίνοντας ώθηση στην ενέργεια, το μεταβολισμό, την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και τη σωστή λειτουργία της πέψης.

5. Ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία

Η υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη K του μπρόκολου, ενισχύει τις γνωστικές λειτουργίες και βελτιώνει τη γενικότερη πνευματική λειτουργία του εγκεφάλου. Επίσης, τα στοιχεία της ομάδας των B βιταμινών παίζουν επίσης καίριο ρόλο στην ψυχική αντοχή του ατόμου και τη μνήμη του, ενώ το μπρόκολο ανακουφίζει ακόμα από τις συνέπειες της πνευματικής εξάντλησης και κατάθλιψης.

Ακόμα, η χολίνη, που επίσης συναντάται στο μπρόκολο, παίζει βασικό ρόλο στην ανάπτυξη και παραγωγή των νέων εγκεφαλικών κυττάρων και των νευρωνικών συνδέσεων. Κατ' επέκταση, μια κούπα μπρόκολο, τρεις φορές την εβδομάδα

μειώνει τις πιθανότητες να εμφανίσετε αργότερα στη ζωή σας άνοια και τη νόσο του Alzheimer.

6. Συνδράμει στην απώλεια του βάρους

Το μπρόκολο προκαλεί το αίσθημα κορεσμού γρήγορα, ενώ οι φυτικές ίνες και η υψηλή περιεκτικότητά του σε νερό γεμίζουν το στομάχι χωρίς να σας προσθέτουν θερμίδες. Επιπλέον, τα μεταλλικά στοιχεία που περιέχει όπως είναι το κάλιο, το μαγνήσιο και το μαγγάνιο είναι σημαντικά για ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα και υγιές σώμα. Μια κούπα μπρόκολο στον ατμό, είναι ένα καλό σνακ για όσους θέλουν να διατηρούν τη σιλουέτα τους και να χορταίνουν επαρκώς.

7. Έχει αντιγηραντικές ιδιότητες

Το μπρόκολο έχει την ικανότητα να σας διατηρήσει νέους, καθώς έχει καταγραφεί η δράση που έχει ενάντια στις επιπτώσεις της γήρανσης. Η αντιοξειδωτική βιταμίνη C, 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.

Τέλος, το μπρόκολο έχει και αντιηλιακή δράση, προστατεύοντας την επιδερμίδα από τις βλαβερές ηλιακές ακτινοβολίες.

8. Βοηθάει στην υγεία των ματιών

Τα καροτενοειδή που συναντώνται στο μπρόκολο παίζουν καίριο ρόλο στην υγεία των ματιών, ενώ η βιταμίνη A, της οποίας είναι καλή πηγή το μπρόκολο, συμμετέχει ενεργά στο σχηματισμό του αμφιβληστροειδούς. Η συχνή κατανάλωση μπρόκολου, θα βοηθήσει στην ποιότητα της όρασης και θα σας προστατέψει από την εμφάνιση στο μέλλον νοσημάτων όπως είναι εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και ο καταράκτης.

9. Ενισχύει την οστική δύναμη

Κάθε φορά που τρώτε μπρόκολο, ενισχύετε τα κόκαλά σας, δεδομένης της πλούσιας περιεκτικότητάς του σε ασβέστιο και βιταμίνη K, ενώ προστατεύετε εαυτόν και από το ενδεχόμενο οστεοπόρωσης. Η βιταμίνη K, ακόμα, συνδέεται με χαμηλότερο ρίσκο καταγμάτων, ενώ η βοήθεια στην απώλεια βάρους που προσφέρει το μπρόκολο, επίσης, βοηθά στη λιγότερη επιβάρυνση του σκελετού.

10. Κάνει καλό και στα μαλλιά

Οι βιταμίνες C, A και B6 που βρίσκονται στο μπρόκολο θρέφουν την τρίχα και κάνουν τα μαλλιά να δείχνουν δυνατά και μαλακά, καθώς ενεργοποιούν την παραγωγή του σμήγματος, το οποίο με τη σειρά του ενυδατώνει την τρίχα και δρα σαν φυσικό μαλακτικό του δέρματος και της τρίχας. Τέλος, το ασβέστιο στο μπρόκολο, δυναμώνει τους θύλακες της τρίχας και ελαχιστοποιεί την αδυναμία και την τριχόπτωση που φέρνει αυτή.

Πώς, όμως, θα εκμεταλλευτείτε στο έπακρο τα ωφέλιμα στοιχεία του μπρόκολου;

- Αποφύγετε το υπερβολικό βράσιμο, καθώς καταστρέφει σημαντικό μέρος από τα θρεπτικά του στοιχεία.
- Αποφύγετε τη χρήση του φούρνου μικροκυμάτων, καθώς, επίσης, αφαιρεί πολύτιμα συστατικά από το λαχανικό.
- Ο καλύτερος τρόπος να φάτε το μπρόκολο θεωρείται να το μαγειρέψτε στον ατμό για 2 μονάχα λεπτά.
- Μπορείτε, ακόμα, να το προσθέσετε σε σούπες και βραστά.
- Και τέλος, μπορείτε να το καταναλώσετε ωμό, με τη συνοδεία ελαφριάς σπιτικής σως.

Πηγή: clickatlife.gr