



Μην

αφήνετε την πράγματι άσχημη οσμή που αναδύεται όταν το μαγειρεύετε να σας αποθαρρύνει. Το κουνουπίδι είναι πραγματικό όπλο στην κουζίνα και το πιάτο σας και μιας και έχετε πλέον περάσει προ πολλού την ηλικία των 10 που το τρώγατε με το ζόρι, ήρθε η ώρα να το αγαπήσετε.

Καλλιεργείται στην περιοχή της Μεσογείου εδώ και 2000 χρόνια, ενώ στην Ελλάδα το κουνουπίδι καλλιεργείται τη χειμερινή περίοδο κυρίως στην Εύβοια, Αττική, Μεσσηνία, Κέρκυρα και Αρκαδία και είναι διαιτητικό. Η καλλιέργεια του καλύπτει περίπου 30.000 στρέμματα με παραγωγή πάνω από 36.000 τόνους ετησίως και τα οφέλη του είναι πολλά και σημαντικά για την υγεία σας.

Την επόμενη φορά που θα πάτε να το... απαρνηθείτε, θυμηθείτε τα παρακάτω και βάλτε το στο πιάτο.

Έχει 2 βασικά συστατικά, την ινδόλη-3-καρβινόλη (I3C) και τη σουλφοραφάνη, τα οποία αποτελούν ισχυρό όπλο κατά των ασθενειών. Συγκεκριμένα, η σουλφοραφάνη μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του μαστού και απορροφά τις τοξίνες που καταστρέφουν τα κύτταρα, ενώ η I3C συμβάλλει στη μείωση των οιστρογόνων, που μπορεί να οδηγήσουν σε καρκίνο.

Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, που σημαίνει ότι ειδικά αυτή την εποχή, θα σας φανεί

χρήσιμο απέναντι στις ιώσεις, τονώνοντας το ανοσοποιητικό

Περιέχει και φυλλικό οξύ, το οποίο προστατεύει από καρδιακές παθήσεις

Είναι πλούσιο σε διαλυτές φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στη μείωση της LDL-χοληστερόλης

Περιέχει ελάχιστες θερμίδες, 25 στα 100 γραμμάρια, που σημαίνει ότι αποτελεί ιδανική τροφή και για δίαιτα

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)