

Zašto je brokula kraljica zdravlja?

S obzirom da se u brokuli nalazi velika količina vitamina C, te obilje minerala i vlakana, savršena je zimska namirnica - jača imunitet, olakšava probavu i pročišćava jetru

Puna minerala kao što su **kalcij, kalij, željezo i magnezij, te prepuna folne kiseline** (svi odlični protiv stresa), brokula nas opskrbljuje i najvažnijim vitaminima. U njoj se nalazi dva puta više **vitamina C** nego u špinatu i jednaka količina kao u limunu. Zbog toga ima važnu ulogu u zaštiti imuniteta. Pročišćava jetru i vrlo je bogata celulozom, koja stimulira rad crijeva. Osim toga, ta prisutnost vlakana (3%) u velikoj količini, smanjuje rizik od raka, posebno od raka debelog crijeva.

A djelotvorni učinak njenih vlakana je naglašeniji i zbog posebnih ugljikohidratnih sastojaka koji imaju lagano laksativno svojstvo. Treba istaknuti da je brokula **lako probavljiva**. Najbolje ju je kuhati na pari ili u mikrovalnoj pećnici (6 do 8 minuta na maksimalnoj temperaturi). Tako se čuvaju njene nutritivne kvalitete kao i njen okus. **Brokula pomaže i u borbi protiv srčanih bolesti, poboljšava vid smanjujući dalekovidnost, mrenu na oku i konjuktivitis. Pomaže također u borbi protiv gripe i bronhitisa, Parkinsonove bolesti kao i protiv starenja.** Dakle, slobodno možemo zaključiti da je to povrće zaista kraljica zdravlja, pa se zato iznimno preporučuje. A kako je bogata i **vitaminom B9**, savjetuje se uzimanje brokule i u slučajevima anemije.

Brokula u sebi **sadrži gotovo sve glavne antioksidanse** koji se nalaze u namirnicama, i to vrlo jake antioksidanse: sulforafan, kvercetin, beta-karoten... Njezino antioksidativno djelovanje je vrlo učinkovito pod uvjetom da je se konzumira po mogućnosti vrlo mladu i sirovu i to svakodnevno. Velika prednost je što se vrlo lako probavlja. Međutim, ipak ima jedna kontraindikacija, a to su bubrežni kamenci. Dakle nije preporučljiva za osobe koji imaju ili naginju stvaranju bubrežnih kamenaca.