



BROCOLI

ALIMENTO: ANTIRADICALES LIBRES, DIGESTIVO, DEPURADOR

EL BRÓCOLI ES MUY RICO EN ÁCIDO FÓLICO, AZUFRE, BETACAROTENO, VITAMINA C, VITAMINA K, CALCIO, HIERRO, POTASIO, SELENIO, ZINC. ADEMÁS PODRÍA FAVORECER LA ACCIÓN DE ENZIMAS ENCARGADAS DE ELIMINAR SUSTANCIAS CANCERÍGENAS.

El brócoli, brécol o brócoli es una verdura de la familia de las crucíferas que está cada día más de moda por sus nutrientes y múltiples propiedades. Lo ideal es cocinar el brócoli o brécol al vapor a fin de que no pierda sus nutrientes y propiedades.

Propiedades del brécol, brócoli o brócoli

Su aporte de Zinc favorece una mejor función de la próstata y de la calidad del esperma.

Las personas con tendencia a la degeneración macular deberían tenerlo muy presente en su dieta ya que el Brócoli es muy rico en Luteína.

Ideal para personas que necesiten gran aporte de ácido fólico y hierro (embarazadas, convalecientes, personas anémicas, etc.).

El brécol es una verdura muy a tener en cuenta en la Menopausia ya que al igual que la soja (soya) actúa como fitoestrógeno, a la vez que aporta Calcio.

Muy conveniente en personas que necesitan vitamina K (evita las hemorragias).

Adecuado en casos de estreñimiento por su buen aporte de fibra.

El brécol o brócoli favorece el buen estado de la piel y de las mucosas ya que contiene antioxidantes como Betacaroteno, Selenio, Sod (Superóxido dismutasa), vitamina C y Zinc. Tiene pues un buen efecto antioxidante o antienviejimiento de la piel.

Su aporte de sustancias como el Indol, Sulfarano y Feniltiotiocianato, el hecho de que parece protegernos del Benzopireno (sustancia cancerígena presente en cigarrillos, humo de los automóviles, etc.) y su riqueza en antioxidantes como el Betacaroteno, la vitamina C, el Selenio, el Sod o Superóxido dismutasa y el Zinc lo hacen un alimento clave en la lucha contra el cáncer y de la bacteria *Helicobacter Piloni*.

Además podría favorecer la acción de enzimas encargados de eliminar sustancias cancerígenas.

El brócoli es ideal en dietas de adelgazamiento ya que nutre y no engorda ya que es muy pobre en calorías.

Información nutricional del brécol, brócoli o brócoli (por 100 gr.)

Es uno de los vegetales con más nutrientes y menos calorías.

Tiene sólo 39 calorías y 4,5 gr. de Proteínas por cada 100 gramos de producto fresco.

El brócoli o brécol es muy rico en Ácido fólico, Azufre, Betacaroteno, vitamina C, vitamina K, Calcio, Hierro, Potasio, Selenio, Zinc.

¿Sabías que el brécol, brócoli...?

Es un alimento que NO conviene a las personas con Hipotiroidismo ya que tiende a "endentecer" un poco esa función.

Notaremos que el brécol o brócoli tiene un olor y sabor intenso, muy característico, debido a su riqueza en nutrientes azufrados.

CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Tomar 2 a 3 cápsulas, al día con agua.

PRESENTACIONES:

Envase de 60 capsulas de 550 mg.

“La peor enfermedad es la ignorancia”
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina

37
Información Profesional

Los artículos de la presente revista, según se indica en cada trabajo, están recogidos de diferentes publicaciones españolas (libros, revistas y periódicos), relacionadas con temas de salud y calidad de vida.....