

Брокколи: полезные свойства и противопоказания

Брокколи – однолетнее овощное растение семейства Капустные, разновидность капусты огородной. Богатый состав растения содержит такие полезные для организма микроэлементы, как селен, кремний, железо, кальций, бор, йод и пр., витамины: А, С, В, Е, К, а также белки, клетчатку и множество других биоактивных нутриентов (метионин, холин, аминокислоты).



Кальций требуется для роста костей и волос, нормального состояния ногтей и зубов. Медь — для кроветворения. Селен участвует в выводе тяжелых соединений и вредных веществ, поступающих с пищей. Цинк и марганец оказывают благотворное влияние на деление клеток и формирование мышечной ткани. Натрий поддерживает водно-солевой баланс. Калий способствует выводу излишков соли.



Капуста повышает иммунитет, благодаря высокому содержанию витамина С. Для сравнения — в лимоне 53 грамма этого витамина, а в брокколи — 89,2 грамма.

Овощ является ценнейшим продуктом в питании женщин, вынашивающих ребенка. Фолиевая кислота участвует в формировании плода.

Не менее полезна и для диабетических больных. В ней содержатся нутриенты, нормализующие инсулиновый уровень и защищающие сосудистую стенку от повреждений, возникающих в результате повышения сахара.

Употребление этой овощной культуры также полезно тем, кто страдает расстройством нервной системы. Каротиноиды укрепляют хрусталик и сетчатку, предотвращая развитие катаракты.

В овоще повышено содержание бета-каротина — витамина молодости и красоты.

Помимо полезных свойств брокколи, существуют и некоторые **противопоказания** к употреблению:

- овощ не рекомендуется потреблять людям, страдающим болезнями поджелудочной, также при высокой кислотности желудка;





- из-за повышенного содержания клетчатки, капуста в сыром виде противопоказана тем, кто только что перенес оперативное вмешательство;
- людям, имеющим индивидуальную непереносимость компонентов продукта, рекомендуется полностью исключить его из своего меню. Чтобы не спровоцировать расстройство организма,

употреблять ее следует умеренно.

Ни в коем случае не стоит брать овощи, на которых появились желтые цветки: это признак перезрелости. Если к соцветию прикреплены листья, то они должны быть свежими и яркими, а не увядшими.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.