

BROKOLICE – účinky na zdraví člověka jsou téměř zázračné



Trvalo sto let, než jsme přišli na to, jak velký přínos má pro naše zdraví brokolice. Ještě začátkem 20. století nebyla známou zeleninou. Začala se pěstovat v jižní Evropě a přišla poté i k nám. Dnes patří mezi tzv. moderní zeleninu.

Málokdo ví, že brokolice je vlastně zelí. Brokolice a další známá zelenina jako třeba zelí, květák a kapusta, patří mezi **košťálovou zeleninu** z čeledi brukvovitých.

Léčivé účinky:

Obsahuje **vitamín C, E, B1 až B6, provitamín A a D, z minerálních látek železo, vápník, hořčík, draslík, mangan, selen, zinek, fosfor a chrom**. Je zásobárnou esenciálních aminokyselin a dalších látek, které velmi účinně vychytávají volné radikály a tím **zabraňují předčasnému stárnutí a preventivně působí proti civilizačním nemocem včetně rakoviny**. Vyživuje kloubní chrupavku, proto je vhodná i při artróze a artritidě. **Mírně snižuje krevní tlak, posiluje srdce, snižuje cholesterol, zlepšuje pružnost a pevnost cévních stěn. Mimořádně vhodná je i při cukrovce**, kde preventivně chrání především proti časným cévním komplikacím.

Brokolice, stejně jako ostatní zelenina a ovoce, obsahuje **vlákninu**. Tato nestavitelná složka potravy nám sice nepřináší žádné živiny, je však prospěšná pro naše trávení. **V zaživacím traktu působí doslova jako kartáč – mechanicky čistí střevo, brání zácpě a funguje jako probiotikum**. Ve střevech žijí bakterie včetně těch hodných – probiotických, které produkují zdraví prospěšné látky a zároveň omezují růst škodlivých patogenních bakterií.

Vysoký podíl vlákniny v brokolici pomáhá **proti ochabnutí střev, posiluje vrstvu epitelu sliznice střev a tím podle některých studií preventivně působí proti vážným střevním onemocněním včetně rakoviny**. Vláknina tak v kombinaci s probiotickými bakteriemi nepřímo podporuje funkci imunitního systému, který není tak zatěžován bojem se škodlivinami vzniklých během trávení. Vláknina rovněž zpomaluje příjem potravy, váže na sebe hodně vody a zvětšuje objem stravy, aniž by zvýšila obsah její energie. I proto je vláknina tak účinná v boji s nadbytečnými kilogramy. Celých 100 gramů brokolice má pouhých 92 kJ (= 22 kalorií).

Brokolice je významným zdrojem **hořčíku**, což je **minerál nezbytný pro činnost svalů, srdce, pro přenos nervových vzruchů, pro tvorbu hormonů**.

Ženy by měly zvýšit konzumaci brokolice pro její obsah živin v období menses, kdy ztrácejí vždy mnoho **železa**.

Kdykoli začneme jíst brokolici, povzbudí se rázně naše látková přeměna ve všech tělesných buňkách, a tím i vitalizace. Chceme-li dokonale využít živiny brokolice, měli bychom ji kombinovat se zeleninou obsahující biotin (vitamín B7). Takovými potravinami jsou rajčata, avokádo, špenát, hnědá rýže, ořechy. Společně s vitamínem B12 (např. se sázeným vejcem) a s kyselinou listovou se tak zvýší využití bílkovin. Biotin je zpracováván zaživacím traktem za pomoci střevní mikroflóry.

Mimořádně vysoký obsah **draslíku** působí pozitivně **na odvodňování a na snižování krevního tlaku**. Brokolice tak **ulehčuje srdci a krevnímu oběhu** všech, kteří trpí důsledky nedostatečného pohybu. Brokolice zřejmě stimuluje v organizmu vyšší produkci proteinu thioredoxinu, který chrání buňky srdečního svalu.

Brokolice ve srovnání s jinými druhy zeleniny obsahuje větší množství sulforafanu, který pomáhá snižovat množství nebezpečných volných radikálů a pomáhá detoxikovat chemické látky způsobující rakovinu. Syrová brokolice obsahuje rostlinný enzym myrozínázu, který se přetváří na sulforafan – vysoce účinnou protirakovinnou látku.

Brokolice je **ochrannou zeleninou pro sliznice**. Buňky slizniční výstelky se díky účinku brokolice rychleji obnovují. Pokud jíme třikrát v týdnu brokolici, poškozená nebo „unavená“ sliznice se rychleji regeneruje.

Možná rizika užívání brokolice:

Ti, kteří užívají léky na ředění krve, by neměli jíst větší množství brokolice. Mohla by zesílit účinek léků a zvýšit riziko mrtvice.

Konzumace více než dvou hrnků brokolice denně může zvýšit riziko tvorby ledvinových kamenů.

Způsob vaření může snížit množství účinných živin a tím samozřejmě její zázračné vlastnosti. Doporučuje se jíst brokolice syrovou nebo vařit v páře po dobu 5 minut. Brokolici lze jíst syrovou v salátech nebo blanširovanou (krátce v sítu ponořenou do vařící vody) coby součást přílohy. Velmi snadné je také vložit brokolici rozčtvrcenou na růžičky do právě dovařené polévky a vzápětí servírovat nebo ji jen krátce povařit v páře či rychle osmahnout. Ostatně kdo si dělá brokolici, ví, že nejchutnější – a také esteticky nejpůsobivější, což u jídla není vůbec zanedbatelné – je lehce spařená, zatímco povařená, byť jen krátce, ztrácí charakteristickou chuť i krásnou svěží barvu a nabývá poněkud blátivé konzistence.

Použité zdroje:

<https://www.celostnimedicina.cz/brokolice-je-prospesna-pro-zdravi.htm>

<https://www.novinky.cz/zena/zdravi/147766-ucinky-brokolice-na-zdravi-cloveka-jsou-temer-zazracne.html>

<http://zdrava-vyziiva.doktorka.cz/zdravotni-ucinky-a-potencialni-rizika-brokolice/>

<http://www.bylinkyprovsechny.cz/ovoce-zelenina/zelenina/1166-brokolice-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti-pestovani-skudci-a-nemoci-brokolice>

<http://www.jimehlavou.cz/cz/ovoce-a-zelenina/clanek/22/co-najdeme-v-brokolici-dobreho.html>