magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 19. 12. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Brokolice snižuje riziko rakoviny. Věděli jste?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Brokolice-snizuje-riziko-rakoviny.-Vedeli-jste__s10010x10752.html

Máte rádi brokolici? Určitě by měla mít své stálé místo ve vašem jídelníčku. Nemusí být sice pro každého lákavá, ale z hlediska výživy je rozhodně zdravá! Obsahuje látky, které snižují riziko vzniku některých druhů rakoviny, je bohatá na beta-karoten a draslík, kyselinu listovou, vitamín K a vitamín C.

Velmi cenou látkou je sulforafan

Ten patří mezi isothiokyanáty, sloučeniny síry, **které pomáhají snižovat**

toxické působení cizorodých látek v našem organismu. Pomáhají aktivovat geny, které mohou zabránit, aby se z běžné buňky v našem organismu stala buňka nádorová, která bude škodit.

- **Výzkumy prokázaly, že ten, kdo konzumuje více brukvovité zeleniny, má nižší riziko výskytu některých nádorů** – zejm. nádorů prsu, prostaty. Sulforafan navíc pomáhá snižovat krevní tlak i cholesterol, má antioxidační účinky. Brokolicové růžičky jsou nejbohatším zdrojem sulforafanu, najdeme jej ale také v květáku, ředkvičkách, bílé ředkvi (daikonu), zelí, křenu a růžičkové kapustě.

Co dalšího brokolice obsahuje?

Brokolice neobsahuje příliš mnoho energie – najdeme v ní jen zanedbatelné množství tuku, je bohatá na fruktózu, i když obsahuje jen 6 g sacharidů ve stogramové porci. Navíc obsahuje i bílkoviny (4,4 ve stogramové porci) a také vlákninu (4 g na 100 g). **Brokolice je zdrojem betakarotenu (provitamínu A), vitamínu C, vitamínů E a K a kyseliny listové. Z minerálních látek je velmi bohatá na draslík, obsahuje také železo a vápník** (i když jsou tyto prvky hůře využitelné než z jiných zdrojů).

Protože obsahuje vitamín C, kyselinu listovou i železo, **hodí se brokolice i při**

chudokrevnosti, anémii. Díky betakarotenu je brokolice skvělá i pro náš zrak.

Jak si brokolici připravit?

Brokolici můžeme chroupat „za syrova“ – pokud nám nevadí její mírně pálivá chuť. Můžeme ji uvařit ve vodě či v páře, a pak podusit s kmínem a trochou kvalitního rostlinného oleje nebo másla. V zimě pomůže zahřát brokolicová krémová polévka s mlékem, zakysanou smetanou nebo strouhaným parmezánem. Se sýry se brokolice velmi dobře kombinuje – lehce povařená křupavá brokolice zapečená spolu s bramborami nebo těstovinami a tvrdým sýrem chutná obvykle i tomu, kdo jinak tuto zelenou zeleninu zrovna nemiluje.

Pokud člověka trápí potíže s nadýmáním, nemusí se nutně brokolici vyhýbat. Je ale vhodné **růžičky květů pečlivě okrájet z košťálu, vařit brokolici v hrnci bez pokličky, přidat k ní také trochu kmínu nebo saturejky** – všechny tyto úpravy pomáhají snížit nadýmavost této zeleniny.

- Tip: Brokolici také **můžeme kombinovat** s dalšími druhy zeleniny – s kořenovou zeleninou (mrkev, petržel nebo pastinák, celer) nebo i s květákem, fazolkovými lusky, apod.

Brukvovitá rostlina ze Středomoří

Brokolice (Brassica oleracea) vznikla kultivací z brukve zelné, řadíme ji tak společně s květákem, kapustou hlávkovou či kadeřavou, růžičkovou kapustou, kedlubnem a zelím mezi brukvovité rostliny. Původně pochází z oblasti kolem Středozemního moře, má středový košťál, z kterého vyrůstají větší a delší masivní listy oválného tvaru, ve středu rostliny pak vyráží nerozvinuté květenství – které konzumujeme.

Květenství může být nejen barvy zelené, ale i bílé nebo do nachova. Brokolice je na pěstování méně náročná než květák, snese až teploty do – 5 stupňů Celsia - proto ji lze pěstovat a sklízet i na podzim, kdy je již na květák příliš chladno. K dobrému růstu ale vyžaduje dobře propustné půdy s dostatkem živin.

Když jsou růžice květů plně vyvinuté a začínají se rozvolňovat, je čas sklizně – nesmíme ale "prováhat" správnou dobu – mohla by nám brokolice až vykvést. Květenství se sklízí obvykle od června až října, někdy i do listopadu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz