



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 8. 4. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Zelená pro brokolici. Vhodná pro prevenci i detoxikaci organismu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zelena-pro-brokolici.-Vhodna-pro-prevenci-i-detoxikaci-organismu__s10010x19192.html

Brokolice by se mohla řadit mezi tzv. superpotravinu – je bohatá na vitamíny a je zdrojem celé řady minerálních látek. Navíc obsahuje sulforafan - látku, která pozitivně působí na naše zdraví a účastní se detoxikace organismu. V kuchyni ji využijeme jak v kombinaci s masem, tak je skvělá se sýrem. Můžete ji chroupat i syrovou. Čím vším nám tedy prospívá?



Brokolice nám má hodně co nabídnout, přesto ji řada lidí nekonzumuje. Brokolice se řadí mezi košťálovou zeleninu do čeledi brukvovitých - je jedním z kultivarů rostliny Brukev zelná (*Brassica oleracea*) - příbuzná je se **zelím**, **kapustou**, **květákem** nebo **také řepkou olejkou**. Brokolice se nazývá *Brassica oleracea* var. *italica*, vyšlechtili ji ve středomoří, a to už v době

starověku (v období starého Říma).

Její hlavní sezonou je **podzim a jaro**, ale v současnosti je dobře dostupná v obchodech i v ostatních ročních obdobích.

- Při koupi vybírejme brokolici **svěží zelené barvy, bez stop žluti nebo zasychání**. Po zakoupení je vhodné zkonsumovat co nejdříve – abychom si delším skladováním nesnižovali obsah některých vitamínů.
- U brokolice se běžně konzumují **pouze dužnaté stonky s růžicemi**.

Ten, kdo trpí na nadýmání, by měl ideálně konzumovat spíše jen růžice a přidat k nim při úpravě třeba **saturejku nebo kmín**. Komu nevadí její lehce peprná chuť, může ji konzumovat i za syrova.

Jinak se ideálně krátce povaří v páře nebo podusí – vhodné ale je neupravovat ji tepelně příliš dlouho, abychom příliš nenarušili její konzistenci. Připravíme z ní [skvělou polévku](#), ale můžeme ji podávat i jako zeleninu k masu či rybě nebo ji využít jako součást těstovinového salátu. Skvěle si rozumí s různými druhy sýrů a můžeme ji třeba **zapéct i do quiche nebo slaného štrůdlu**. Nejlépe chutná krátce po úpravě, když je ještě teplá. Zpracovat je ale možné i košťál (pokud jsme nevybrali nějaký, který již začíná dřevnatět) – je potřeba jen oloupat tužší slupku, chutná pak podobně jako mladá kedlubna. Můžeme ho buď zchroupat za syrova nebo nastrohat či nakrájet na menší kousky a

podusit.

Málo kalorií, zato řada vitamínů i minerálních látek



Brokolice je jako většina druhů zeleniny **málo energeticky vydatná** - když sníme 100 g porci, přijmeme pouze 153 kJ (37 kJ). Brokolice je velmi chudá na tuky, obsahuje poměrně dost rostlinných bílkovin (4,4 g na 100 g), nejvíce jsou ale zastoupeny **sacharidy** (6,1 g na 100 g). Z tohoto množství ale využijeme jen cca 2 g, **zbytek tvoří vláknina**, na kterou je brokolice poměrně bohatá.

Hojně je zastoupen **betakaroten (provitamín A)** a **vitamín K**, dále v ní najdeme také **vitamín C** a **vitamín E, kyselinu listovou**. Z minerálních látek obsahuje nejvíce draslíku, dále je zastoupen i fosfor, hořčík a vápník. Ten

bohužel není tak dobře využitelný jako třeba z mléčných výrobků. Brokolice obsahuje také nezanedbatelné množství **železa**, které je ale hůře využitelné než železo navázané na krevní barvivo. Ke zlepšení jeho využití ale **pomáhá vitamín C** – ten jednak obsahuje brokolice sama, ideální je ale ještě brokolici mírně okyselit trochou šťávy z citronu nebo si k jídlu dát skleničku kvalitního stoprocentního ovocného džusu.

Sulforafan - prevence a detoxikace

Brokolice (a řada dalších rostlin z čeledi brukvovitých) navíc obsahuje speciální látku ze skupiny glukosinolátů. Ta dává brukvovitým rostlinám jejich specifickou **jemně palčivou vůni i chuť**. Tato látka se jmenuje sulforafan a brokolice (zejm. růžičky brokolice) jsou jejím velmi dobrým zdrojem. Sulforafan má **antioxidační účinky** a navíc funguje jako stimulant enzymů, které se účastní ochrany a detoxikace organismu. Sulforafan se zkoumá i z ohledu prevence výskytu některých druhů rakoviny (např. nádory prsů či prostaty). Některé výzkumy zabývající se sulforafanem ukazují i na **zlepšení krevního tlaku a snížení hladiny cholesterolu**.

Brokolice také však obsahuje látky, které mohou narušovat funkci štítné žlázy (tzv. strumigeny), ty mohou škodit některým lidem, kteří se léčí se štítnou žlázou. Proto je lépe **poradit se s lékařem**, pokud se s tímto problémem

léčíte. S ohledem na vysoký obsah vitamínu K by s její konzumací měli být opatrní i ti, kdo užívají některé **léky na ředění krve**.

Přesvědčili jsme Vás a dáte brokolici šanci?

Copyright © 2023

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