O výživě 12. 5. 2020 | Daniel Mareš

Brokolice má víc vitaminu C než citrusy a skvěle chutná

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Brokolice-ma-vic-vitaminu-C-nez-citrusy-a-skvele-chutna__s10010x19691.html

Brokolice není jenom „zelený květák“, ze kterého se dají vykouzlit chutná jídla. Je i velmi prospěšná pro naše zdraví a podporuje náš imunitní systém. Obsahuje látky snižující volné radikály. Velkým množstvím vody je vhodná při dietách. Ať syrová, nebo vařená v páře - určitě má své místo ve zdravém jídelníčku.

Podporuje nejen imunitu

„Najdeme v ní větší množství vitamínu C, který nás chrání před

> různými virózami, jejichž sezona vrcholí v průběhu podzimu a jara," podotýká lékařka MUDr. Lucie Nováková.

Najdeme v ní i **draslík**, který přispívá také ke snižování krevního tlaku.

> „Brokolice totiž v našem těle podporuje **růst proteinu thioredoxinu** – ten chrání buňky srdečního svalu. Tato látka navíc snižuje množství nebezpečných volných radikálů a spouští tvorbu enzymů 2. fáze," uvádí odbornice s tím, že tyto enzymy dokáží detoxikovat chemické látky, které způsobují rakovinu. „Není bez zajímavosti, že jsou považovány za jedny z **nejsilnějších protirakovinných sloučenin**," dodává doktorka.

Brokolici by do svého jídelníčku měli zařadit i lidé, kteří se snaží zhubnout, obsahuje totiž **okolo 90 % vody** a je velmi chudá na sacharidy.

Při konzumaci této zeleniny do těla **dostáváme i hořčík** – jedná se o minerál, který podporuje správnou srdeční činnost a též podporuje tvorbu hormonů.

Podporuje správné fungování střev

„Velké množství vlákniny zase pomáhá proti ochabnutí střev – posiluje vrstvu epitelu sliznice a preventivně tak působí **proti vážným střevním onemocněním** včetně rakoviny. Zvlášť nebezpečná je rakovina tlustého střeva," říká Lucie Nováková s tím, že pokud jí budeme konzumovat, zvyšuje se látková přeměna ve všech našich tělesných buňkách, a tím i vitalizace.

Důkladně kontrolujte, co kupujete

Vše výše popsané platí, pokud si koupíme **čerstvou brokolici**. Poznáme jí podle jasně zelených růžic, které mají někdy i purpurový nádech. Poupátka musí být pevně uzavřena. Pozor, **nikdy nekupujte** tuto zeleninu se stopami žluti – taková brokolice už totiž nebude zrovna nejmladší. Určitě si v supermarketu prohlédněte i její lodyhy. Pokud jsou pórovité a dřevnaté, bude brokolice téměř bez chuti. Brokolici konzumujeme **hlavně na podzim a na jaře**. Právě tehdy je její sezona.

Jak brokolici konzumovat…

Úplně nejlepší je brokolici konzumovat syrovou v salátech. Nevadí ale ani úprava blanšírovaním – krátkým ponořením do vroucí vody. Jako příloha k masům a dalším pokrmům je tak neodolatelná.

Čerstvou brokolici je třeba **spotřebovat co nejrychleji**. Sladujte ji nejlépe ve vzduchotěsném obalu na suchém a chladném místě. I tak vám ale vydrží v konzumovatelném stavu maximálně deset dní. Možná znáte i druhou metodu skladování – **odřízněte konce košťálů a vložte jí do nádoby s vodou**. Hlavičky lehce překryjeme kusem potravinářské folie a uložíme do lednice.

Syrová brokolice může být kromě salátů i součástí **různých pomazánek či smoothie nápojů**. Pokud v ní chcete zachovat tělu prospěšné vitamíny, tak jí vařte v páře. Na talíři tak bude vypadat skvěle, bude hezky křupat, a navíc neztratíte minerály a vitamíny v ní obsažené.

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