

Broccoli: proprietà benefiche e nutrizionali

Di Palma Salvemini | Giovedì 12 Febbraio 2015

f Condividi

5.3k

Tweet

10

g+ Google+

Commenta



I **broccoli** presentano numerose **proprietà benefiche** e ottimi **valori nutrizionali**. Appartengono alla famiglia delle Crocifere di cui fanno parte anche il ravanello e il **cavolo**. Sono ricchi di sostanze nutritive come sali minerali, vitamine e antiossidanti, capaci di contrastare l'invecchiamento. Alcuni studi confermano che questi ortaggi possono essere annoverati anche tra gli alimenti antitumorali ma il loro consumo potrebbe causare degli effetti collaterali. Scopriamo insieme tutte le **proprietà e le controindicazioni** dei

Proprietà benefiche

I broccoli sono tra i cibi che non dovrebbero mai mancare nell'**alimentazione** perché vantano ottime **proprietà nutritive**. Migliorano la circolazione sanguigna mantenendo in buona salute le arterie, svolgendo di conseguenza un'azione di prevenzione contro le **malattie vascolari** e l'**ictus**. Contengono sostanze in grado di regolare l'aggregazione delle piastrine e **riportare a livelli normali la pressione alta**. Rafforzano le difese immunitarie dell'organismo e hanno un'azione benefica anche sul fegato perché contengono composti dello **zolfo**, utili per **disintossicare**. A questi benefici si aggiungono altre straordinarie **virtù** perché sembra che il consumo dei broccoli contribuisca a ridurre la **cataratta**. Infine, vanno ricordate le **caratteristiche** antinfiammatorie dell'ortaggio, specialmente per le affezioni del cavo orale.

Proprietà nutrizionali

I broccoli sono alimenti ricchi di **ferro**, calcio, fosforo e potassio. E' molto alto anche il contenuto di **vitamine C** e del gruppo B. La prima riveste un'importanza fondamentale nella prevenzione di alcune patologie che interessano il cuore e le ossa come ad esempio l'**osteoporosi** mentre le seconde aiutano a combattere la sensazione di stanchezza. Tra le **proprietà nutrizionali dei broccoli** non bisogna dimenticare la presenza di **sulforafano** che permette di contrastare la crescita delle cellule cancerogene. Per conservare intatte tutte le proprietà, però, è importante consumarli **crudi** oppure semplicemente bolliti, seguendo qualche **regola di cottura dei cibi**. Possono essere impiegati per tantissime **ricette** di primi e secondi. Tuttavia, è bene sapere che esistono alcuni **effetti collaterali**. Il consumo dell'**ortaggio**, infatti, può causare la formazione di **gas** all'interno dell'intestino. In alcuni casi si riscontra anche **gonfiore** addominale o persino indigestione, per la presenza di fibre insolubili. Altro aspetto da tenere ben presente è che il consumo di broccoli aumenta il fabbisogno di **iodio** dell'organismo, con la possibilità di causare una carenza di questo elemento.