

# Donne

Home • Moda • Benessere • Amore • Famiglia • Bellezza • Tra Noi • Look da Vip • Foto • Video •

## DUE EROI. UNA SERATA LEGGEN

Tgcom24 > Donne > Benessere > Mangiare i broccoli per ritrovare il benessere e mantenersi in forma

16 dicembre 2014



## Mangiare i broccoli per ritrovare il benessere e mantenersi in forma

Scopri come assicurarti una vita longeva e all'insegna dell'energia



2.8k



0



0



0



0

**07:00** - Quando si mangiano **verdure**, si dà la possibilità al proprio corpo di beneficiare di **nutrienti e vitamine** basilari per rimanere in forma. Questo è ancora più vero quando le verdure in questione sono dei **broccoli**: ricchi di vitamina C (il doppio dell'arancia), hanno calcio tanto quanto il latte e sono un vero concentrato di **antiossidanti e antitumorali**.



Per chi fa una **dieta** a scopo dimagrante i broccoli, in generale le verdure a foglia verde, sono un ottimo alimento da inserire nel proprio menu. Oltre alle **proprietà nutrienti**, infatti, sono poveri di grassi e ricchi di fibre: 100 gr contano solo 34 Kcal. Le preparazioni che si possono fare sono innumerevoli ma i nutrizionisti concordano sul fatto che i maggiori **benefici** si traggono dal consumarli crudi (per esempio in un centrifugato). I broccoli, insomma, sono un vero e proprio toccasana per la salute: dal dimagrimento alla disintossicazione la loro azione sull'organismo è davvero vasta. Le loro proprietà, però, non finiscono qui. Il consumo frequente di broccoli e cavolacei è, infatti, sinonimo di longevità e forma fisica:

**Prevenzione dell'artrite** - Recenti studi su cellule e tessuti mostrano che le sostanze contenute nei broccoli bloccano un enzima chiave nel processo di danneggiamento delle cartilagini. Integrare la dieta con questo vegetale potrà allora rallentare e prevenire varie forme di osteoartrite.

**Prevenzione del cancro** - Il sulforane presente nei broccoli, è dimostrato che uccide le cellule cancerogene neonate. Inoltre, influisce sul processo di metilazione del DNA: un processo fondamentale per il funzionamento corretto delle cellule e per la soppressione di malattie virali e genetiche.

**Regolazione della pressione sanguigna** - Le difese antiossidanti, prodotte dal sulforane, rallentano il declino del sistema immunitario, fermando letteralmente il tempo che passa. Chi mangia broccoli frequentemente, infatti, avrà meno chance di cadere vittima dei malanni stagionali. Sempre il processo di metilazione, influisce sulla normalizzazione della pressione sanguigna e sulla depurazione dell'organismo, a tutto vantaggio delle reni.

**Benessere del cuore** - Il sulforane determina la produzione di un enzima che protegge il sistema cardiovascolare e riduce il numero di molecole che causano un danneggiamento delle cellule. Questo è fondamentale per una corretta circolazione sanguigna e per il benessere del muscolo cardiaco.