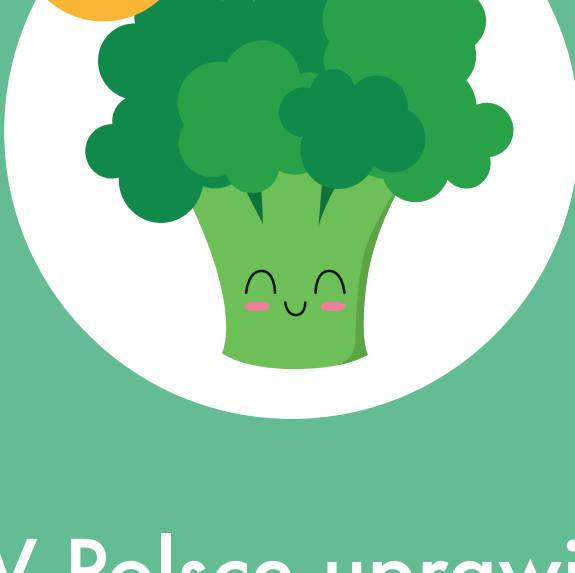




SUPER BROKUŁ!

FAKTY



W Polsce uprawia się aż 9 odmian brokuła.



Na 1 ha upraw brokuła należy wysiać 600 gramów nasion.



Polska jest 4. producentem brokuła w Europie.

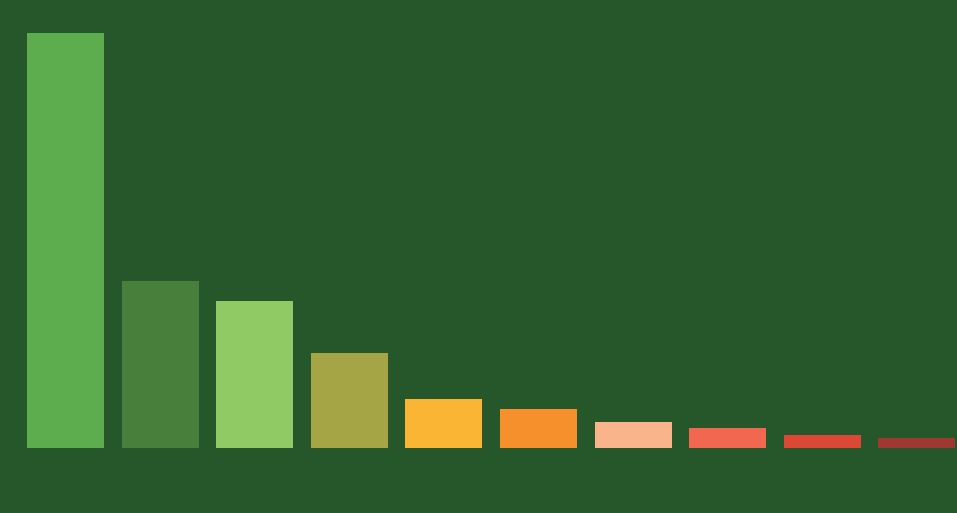


100 g brokuła zawiera nawet 2 razy więcej witaminy C niż 100 g pomarańczy!



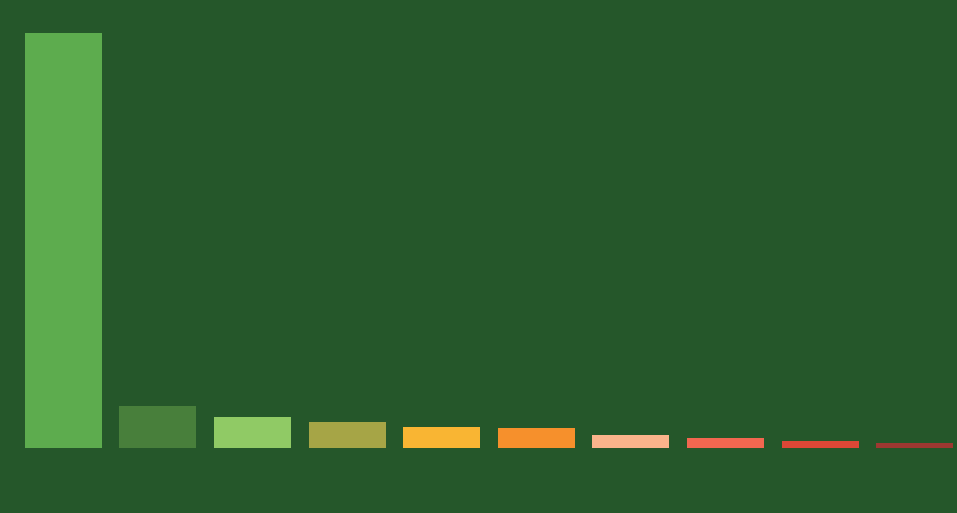
100 kcal brokuła dostarcza nam więcej białka niż 100 kcal steka z antrykotu wołowego.

100 G BROKUŁÓW TO:



MINERAŁY

- potas
- fosfor
- wapń
- magnez
- sód
- żelazo
- cynk
- miedź
- jod
- selen



WITAMINY

- C
- E
- PP
- B₅
- B₆
- B₂
- B₁
- A
- kwas foliowy
- K

31 kcal



źródło glukozynolanów - prekursorów związków o działaniu przeciwnowotworowym, w tym sulforafanu

3g

białko

0.4g

tłuszcz

5.2g

węglowodany

2.5g

błonnik

JADALNE CZĘŚCI BROKUŁA



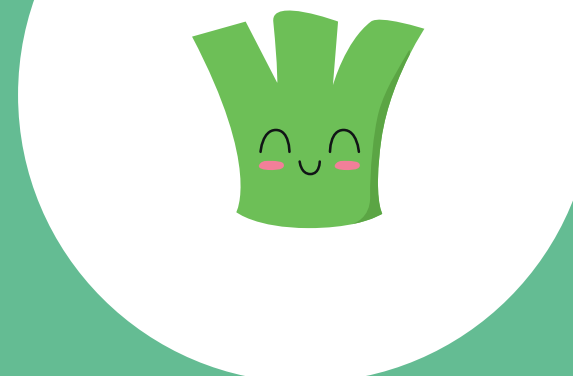
kiełki



kwiat



liście



łodyga

JAK JEŚĆ BROKUŁY?



na surowo



! Nie ograniczaj się do jedzenia tylko kwiatów brokuła. Jego liście świetnie sprawdzają się w sałatce!



gotowany



! Ale! Już 5 minut powoduje stratę 30% witaminy C i polifenoli i nawet 50% glukozynolanów. Warto wykorzystać wodę z gotowania brokułów.



smażony „stir-fry”



! Ale! Traci się 24% witaminy C i 55% glukozynolanów.



podgrzany w kuchence mikrofalowej



! Ale! Strata 18% witaminy C i 55% glukozynolanów.

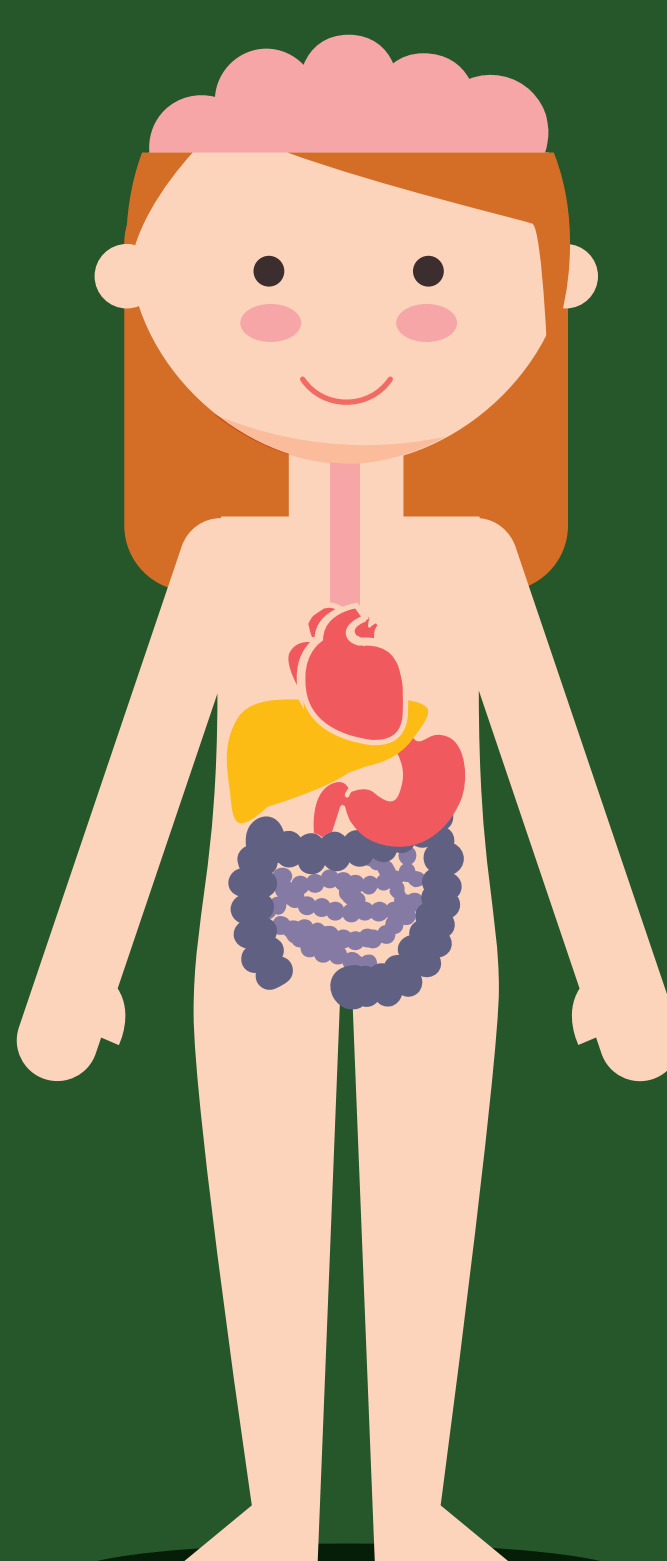


gotowany na parze



! Straty związków biologicznie aktywnych są najmniejsze.

DLACZEGO WARTO JEŚĆ BROKUŁY?



DLA ZDROWIA MÓZGU

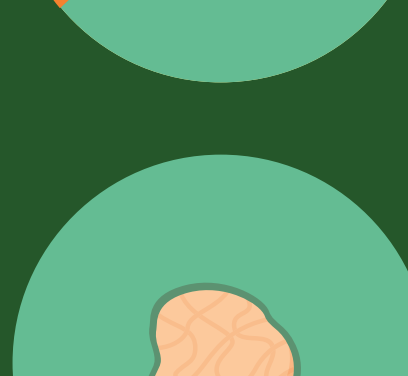
Dzięki wysokiej zawartości sulforafanu, ale także luteiny, witaminy K i kwasu foliowego:

- Poprawa funkcji poznawczych
- Opóźnienie procesów starzenia mózgu i demencji
- Łagodzi objawy chorób neuropsychiatrycznych, w tym schizofrenii



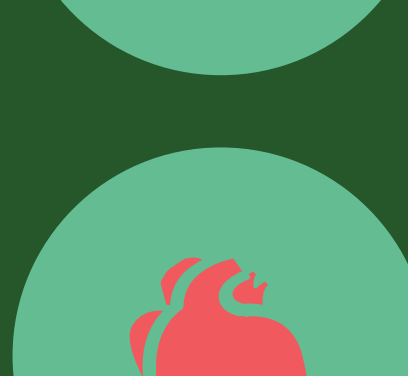
CUKRZYCA

Sulforafan może obniżyć poziom glukozy we krwi.



NOWOTWORY

Spożycie warzyw krzyżowych obniża ryzyko występowania nowotworów dzięki glukozynolanom.



SERCE

Jedzenie brokułów może obniżyć poziom „złego cholesterolu” LDL, a sulforafan i glukozynolany zmniejszają ryzyko chorób serca.



JELITA

Duża zawartość błonnika i antyoksydantów poprawia trawienie i funkcje jelit.