



## **El brócoli, brécol o bróculi**

### **Un ramillete de excelentes propiedades**

De isabel — Martes, 04 de Noviembre del 2014 a las 13:05

El brócoli, brécol, o bróculi, uno de los 10 alimentos más recomendables, por sus propiedades nutricionales, pertenece a la familia de las crucíferas, y es pariente del repollo y de la coliflor.

Su nombre procede del latín “brachium” que significa rama, por su similitud con la forma ramificada de su cabezas florales.

Según algunas fuentes, su origen habría que situarlo en Asia Menor, y se originó a partir de plantas de repollo salvajes,

Se cree, que fueron los italianos los que adentraron esta planta en EEUU, a principios del siglo XX.

Esta verdura se está imponiendo cada día más en nuestra cocina y por ende en nuestra mesa, gracias a sus nutrientes y a sus múltiples propiedades, de las que destacaremos las siguientes:

- Por su aparte en Zinc, es muy beneficioso en el hombre al hacer que sea mejor la función de la próstata. También aumenta la calidad del esperma.
- Al ser muy rico en Luteína, es muy recomendable su ingesta, para aquellas personas con tendencia a la degeneración macular.
- Por su contenido en antioxidantes como el Betacaroteno, el Selenio, el Superóxido dismutasa, y la vitamina C y el Zinc, su consumo frecuente va a favorecer el buen estado de nuestra piel, dándole una mejor apariencia, y ayudándonos a evitar un envejecimiento prematuro, por su efecto antioxidante.
- Por su aportación de ácido fólico y hierro, es altamente recomendado para las personas embarazadas, las personas anémicas, y las convalecientes de alguna intervención, entre otras.
- Valorado por su aporte en calcio, es una verdura que deberemos tener muy presente las mujeres, en la etapa de la menopausia, ya que actúa como fitoestrógeno, al igual que la soja o soya.
- Muy recomendable también, para aquellas personas que necesitan vitamina K, ya que previene las hemorragias.
- Es rico en fibra, lo que favorece la desaparición del estreñimiento, pero no se aconseja su ingesta en pacientes con problemas de colon irritable.
- Imprescindible en las dietas de adelgazamiento, ya que al ser muy pobre en calorías, nutre pero no engorda. A modo de información, 100 gramos aportan unas 28 calorías, menos que medio vaso de leche descremada, y el 90% de su composición es agua.
- Muy valorado por su valor nutricional, ya que una porción de esta verdura, tiene más vitaminas que una naranja, bastante más calcio que un vaso de leche, y por su especial aporte de sustancias como el Indol, Sulfarano y Fenetilisotiocianato, y su riqueza en



## Recetus - El brócoli, brécol o bróculi

Tu comunidad de cocina

recetus.com

---

antioxidantes como el Betacaroteno, la vitamina C, el Selenio, el Sod o Superóxido dismutasa y el Zinc, lo hacen un alimento clave, ya que impide la proliferación de la bacteria de Helicobacter Piloni, causante del cáncer de estomago. Según estudios realizados en EEUU y también en el Reino Unido, se dice que es un buen aliado en la prevención de la lucha contra el cáncer de colon, próstata y mama. Además podría favorecer la acción de enzimas encargadas de eliminar sustancias cancerígenas.

- Es muy favorable su consumo en aquellas personas diabéticas, porque revierte los daños cardiovasculares. que les ocasiona esta enfermedad.
- Debido a que contiene tiene sulforano, también disminuye el riesgo de sufrir infartos o derrames cerebrales, entre quienes lo consumen.
- El brócoli, también se recomienda en los casos de fibromialgia y para las lesiones causadas por el virus del papiloma humano.
- Es un alimento que **NO** conviene a las personas con Hipotiroidismo.

Hasta aquí unas cuantas de las numerosas y maravillosas propiedades de este vegetal, que hoy día, podemos adquirir sin ninguna dificultad, en los mercados y supermercados, tanto fresco, como congelado.