



Brokolica je jedným z najzdravších druhov zeleniny vôbec, dokonca pôsobí preventívne proti onkologickým ochoreniam

Ochrana slizníc

Zelenina zelenej farby ako brokolica je významným zdrojom karoténov, z ktorých v metabolizme vzniká dôležitý vitamín A, najlepší ochranca slizníc v organizme. Tento vitamín neutralizuje vplyv obávaných voľných radikálov, ktoré poškadzujú citlivé sliznice a spôsobujú rozličné ochorenia. Citlivé epitelové bunky slizníc sú prvou a najúčinnějšíou obrannou vrstvou pred baktériami a vírusovými infekciami, preto si vyžadujú zvýšenú ochranu.

Brokolica

Charakteristika

Sýtozelené hlávky brokolice sa ešte neudomácnili v každej kuchyni, ale jej obľuba veľmi rýchlo rastie. Zvyšujúca sa popularita brokolice má jednoduchú príčinu: ľahko sa pripravuje, je zdravá, dostať ju kúpiť aj v zmrazenom stave a vynikajúco chutí ako priloha k rozličným pokrmom.

Pôvod

Brokolica patrí do veľkej rodiny hlúbovín, je však jemnejšia a z hľadiska výživy hodnotnejšia ako karfiol. Postupne sa dostáva aj do našich záhrad, kde má dostatok tepla a slnka. Najväčším exportérom brokolice je Taliansko. Nedá sa dlho skladovať, preto ju konzervujú zamrazením.

Účinné látky

Podobne ako všetky sýtozelené listové druhy zeleniny aj brokolica je dôležitým zdrojom horčička. Horčík je v našom metabolizme nevyhnutný pre činnosť svalov, srdca, prenos nervových vzruchov a produkciu hormónov. Asi štyridsať percent našej populácie trpí nedostatkom horčička. Tento nedostatok sa prejavuje poruchami srdcového rytmu, ťažkosťami s trávením, nervozitou, problémami s kosťami alebo so zubami a v oblasti psychiky depresívnymi stavmi.

Vysoký podiel vlákniny v brokolici pozitívne ovplyvňuje činnosť čriev, spevňuje vrstvu klkov na črevnej sliznici a tým umožňuje predchádzať vážnym ochoreniam čriev, dokonca aj rakovine.

Liečivé účinky brokolice

- Pôsobí preventívne proti infekciám
- Zlepšuje trávenie a odstraňuje zápchu
- Stimuluje metabolizmus sacharidov a bielkovín
- Posilňuje činnosť svalov (zlepšuje športovú výkonnosť a kondíciu)
- Podporuje imunitný systém
- Odstraňuje neurózy, podráždenosť a poruchy spánku
- Posilňuje srdce a krvný obeh
- Významne pomáha predchádzať ochoreniam čriev
- Podnecuje krvotvorbu, zabezpečuje výživu buniek kyslíkom
- Zmierňuje menštruačné problémy

Nákup

Nákup brokolice je veľmi jednoduchý, hlávky sú obyčajne kvalitné. Aj v mrazenej brokolici sú zachované takmer všetky látky cenné z hľadiska výživy.

Brokolica – nutričná bomba

- Už hodinu po skonzumovaní brokolice sa stimuluje látková premena na úrovni buniek a nastáva celková vitalizácia organizmu.
- Brokolica je najúčinnější prírodný prostriedok proti stresu pre všetkých, ktorí musia podávať vysoké výkony v športe či v zamestnaní.
- Veľmi účinne chráni sliznice v celom organizme. Jemné epitelové bunky slizníc majú krátku životnosť, no zdravá výživa podporuje ich rýchlu regeneráciu. Aj narušená či dokonca už zrohovatená sliznica čriev sa zregeneruje, ak si tri razy v týždni dáme brokolicu.
- Sýtozelená brokolica je bohatým zdrojom železa pre ženy, ktoré počas menštruačného krvácania trpia jeho nedostatkom.
- Vysoký obsah vitamínu C pomáha najmä v studených a vlhkých zimných mesiacoch predchádzať chorobám z prechladnutia, ako sú kašeľ, nádcha alebo chrípka.
- Mimoriadne vysoký obsah draslíka v brokolici pôsobí odvodňujúco a znižuje krvný tlak. Ľuďom, ktorí trpia negatívnymi dôsledkami nedostatočného pohybu a konzumácie prislanej stravy, brokolica odľahčí srdce a krvný obeh.

Spracovanie

Drevnaté stonky odrežeme. Môžeme ich použiť do polievky, ale nie sú také chutné ako ostatné časti, navyše by sme ich mali prepasírovať, aby v nich neostali vlákna. Hlávku brokolice dôkladne umyjeme a necháme dobre odkvapkať.

Brokolicu tepelne upravujeme veľmi krátko, aby sme nezničili cenné vitamíny. Do hrnca ju vkladáme zakaždým spodnou časťou a základňou listov nadol, jemné púčiky idú naposledy. Dusíme asi 15 minút. Mrazenú brokolicu necháme rozmraziť a pripravujeme ako čerstvú podľa vlastnej fantázie.

Upozornenie

Netreba žiadne.

Recept na zdravie

ŠALÁT Z BROKOLICE

Prísady pre 4 osoby

500 g brokolice
2 PL zastudena lisovaného rastlinného oleja
1 PL octu
1 PL citrónovej šťavy
soľ, čierne korenie

Príprava

Brokolicu pripravíme podľa predchádzajúceho návodu, rozoberieme na ružičky a necháme vychladnúť. Zmiešame olej, ocot a citrónovú šťavu, nalejeme na brokolicu a necháme vsiaknuť. Ochutíme soľou a čiernym korením.

Ideálna kombinácia

Ak chceme optimálne zužitkovať nutričné látky v brokolici, pripravujeme ju so zeleninou, ktorá obsahuje biotín, ako napríklad rajčiaky, avokádo alebo špenát. Kombinácia s vitamínom B₁₂ (napríklad vo volskom oku) výrazne podporí spotrebovanie bielkovín.