

BROKUŁ, SMACZNEGO

Drodzy Bursjanie, trzeba dbać o siebie, sprawa jest poważna...żartów nie ma...trzeba jeść porządnie, wzmacniać się, nie dać żadnym bakcydom czyli

odporność na maksa bo jak nie my, to nikt za nas tego nie załatwi. Po męsku – żadnych słodyczy, które cukier zawierają a ten oszukuje białe krwinki czyli nas system obronny, mąki, która odporność w jelitach nam rozwała a tam mamy około 75 % odporności.

Bierzemy się za siebie i dobre nawyki na całe życie sobie wyrobić. Po męsku podejść!:-)...Zdrowe jedzenie czyli to co jemy, inaczej, to co tankujemy do naszych „baków”, to nas napędza a nawet nas tworzy, sprawia, że silni jesteśmy i nie dajemy się żadnym bakteriom, wirusom i takim tam...Czyli tak – jedzmy zdrowo a jak zdrowo, to nie może zabraknąć brokuła...a dlaczego...poczytajcie sobie...Jak chronić się przed rakiem i nie tylko?...a rak to też dysfunkcja układu odpornościowego...To pytanie zadaje sobie wielu ludzi, którzy chcą uniknąć tej choroby. Profilaktyka raka może wydać się banalna, jednak podstawą jest regularność i konsekwencja. Od dawna wiadomo, że zdrowa dieta potrafi zdziałać cuda. Ostatnie badania wykazały, że brokuły w diecie to podstawa. Te zielone warzywa są uważane za źródło zdrowia, gdyż zawierają duże ilości fosforu, wapnia, żelaza i chromu. Odkryto również, że brokuły zawierają sulforafan. Jest to związek fitochemiczny, dzięki któremu rośliny te wspomagają profilaktykę antynowotworową.



Odkrycie, którego dokonali naukowcy z Instytutu Linusa Paulinga Uniwersytetu Stanowego Oregonu, jest kolejnym ważnym krokiem w kierunku zastosowania sulforafanu w profilaktyce i leczeniu raka. Obecnie trwają badania kliniczne nad wykorzystaniem tego związku chemicznego w zapobieganiu nowotworom, przede wszystkim prostaty i piersi.

Wydaje się, iż sulforafan, obecny w dużych ilościach w brokułach i kalafiorze, działa jak inhibitor deacetylazy histonowej (HDAC). Jak twierdzą naukowcy, inhibitory HDAC to obecnie jedna z najbardziej obiecujących metod **leczenia raka**, którą bada się zarówno na polu farmakoterapii, jak i diety.

Emily Ho, główna badaczka Instytutu Linusa Paulinga, a zarazem autorka badania i profesor nadzwyczajny Wydziału Nauki o Żywieniu i Ćwiczeniach Uniwersytetu Stanowego Oregonu, stwierdziła, że przed wprowadzeniem sulforafanu do profilaktyki i terapii konieczne jest wykazanie jego bezpieczeństwa. „To, że źródłem związku fitochemicznego jest żywność, nie oznacza, iż jest on bezpieczny i dużo zależy od formy oraz ilości jego spożycia” - stwierdziła. Dodała jednak, iż ten związek chemiczny obecny w brokułach wydaje się selektywnie atakować komórki rakowe, a jest to coś, czego szuka się we wszystkich metodach leczenia raka.

Wyniki jej badań opublikowano w piśmie „Molecular Nutrition and Food Research”.

Instytut Linusa Paulinga przeprowadził kilka najważniejszych badań nad rolą sulforafanu jako inhibitora HDAC – jednego, ale niejedynego mechanizmu, dzięki któremu substancja ta zawarta w brokułach zapobiega rozwojowi raka. Deacetylazy histonowe to grupa enzymów, których działanie polega między innymi na wpływaniu na DNA i ekspresję genów, w tym antyonkogenów, czyli genów hamujących rozwój raka. Oznacza to, że enzymy HDAC mogą wyłączyć pewne mechanizmy, które zapobiegają nieprawidłowemu wzrostowi i podziałowi komórek. Inhibitory HDAC potrafią ponownie uaktywnić te wyciszone geny i przywrócić prawidłowe funkcjonowanie komórek.

Poprzednie badania naukowców z Uniwersytetu Stanowego Oregonu, przeprowadzone na myszach, wykazały, iż dieta bogata w brokuły i sulforafan opóźnia wzrost raka prostaty. „Potwierdzono, iż sulforafan atakuje komórki nowotworowe dzięki wielu różnym mechanizmom o charakterze chemioprewencyjnym” - napisali w raporcie twórcy badania. „Nasze odkrycie po raz pierwszy wskazuje, iż ten związek fitochemiczny selektywnie atakuje zarówno łagodne **zmiany nowotworowe**, jak i komórki rakowe prostaty, nie czyniąc przy tym szkody zdrowym komórkom”. Ich badania ponadto wskazują, iż spożycie produktów bogatych w sulforafan, takich jak brokuły jest bezpieczne dla zdrowia.

Jak przygotowywać brokuły, aby nie straciły swoich właściwości odżywczych?

Pewnie każdy wie, że brokuły to jedno z najzdrowszych i najbardziej dostępnych warzyw na świecie. Nazywane są też zielonym kalafiolem albo kapustą szparagową, mają delikatny smak i możemy wkomponować je w wiele potraw. Warto je dobrze przygotować, aby nie straciły swoich cennych właściwości.

Powody, aby jeść brokuły regularnie i poprawić swoje zdrowie:

Brokuły są świetnym źródłem błonnika.

Dzięki dużej zawartości błonnika spożywanie brokułów jest zalecane osobom, które chcą zredukować wagę, ponieważ błonnik pobudza pracę układu pokarmowego. Ponadto pożywienie bogate w błonnik daje uczucie sytości, przy dostarczeniu bardzo małej ilości kalorii.

Brokuły mają idealne ilości witamin i minerałów.

W brokułach znajdziemy też witaminy, między innymi witaminę A, C, K, PP., witaminy z grupy B1, B2 i B6 oraz kwas omega-3, który pozwala zwalczyć poziom złego cholesterolu w organizmie, co zmniejsza ryzyko miażdżycy i chorób serca oraz działają przeciw nowotworowo. Brokuły są świetnym źródłem minerałów takich jak wapń, fosfor, magnez, potas i żelazo.

Brokuły mogą pomóc obniżyć poziom złego cholesterolu nawet o 6%.

To dzięki temu, że brokuły zawierają glukorafaninę, która w układzie pokarmowym zmienia się w sulforafan, ich regularne spożywanie pozwala obniżyć poziom złego cholesterolu nawet o 6%.

Brokuły mają właściwości odkwaszające organizm.

Pozwalają pozbyć się szkodliwych substancji, a jest to możliwe również przy pomocy sulforafanu, którego spożywanie wydziela enzymy, które pozwalają szybciej pozbyć się toksyn i oczyścić organizm.

Brokuły mają działanie przeciwzapalne.

To dzięki temu, że są bogate we flawonoidy, zawierające kaempferol, który ma działanie przeciwzapalne, zatem ich jedzenie jest zalecane w przypadku stanów zapalnych kości czy też dny moczanowej.

Brokuły pomagają schudnąć.

Wysoka zawartość błonnika reguluje i wspomaga pracę układu pokarmowego, zatem brokuły są przyjazne każdej diecie, mogą zapobiegać wrzodom żołądka, a do tego są niskokaloryczne. Brokuły poprzez zawartość karotenoid – zeaksantyny i luteiny, dobrze wpływają na funkcjonowanie naszych oczu.

Spożywanie brokułów korzystnie wpływa na układ kostny, wzmacnia układ krwionośny, prace narządu wzroku, dzięki wysokiej zawartości żelaza są wręcz pożądane w diecie osób zmagających się z anemią.

Brokuły regulują poziom cukru we krwi oraz wspomagają pracę trzustki, dlatego też ich spożywanie jest zalecane cukrzykom.

Brokuły są idealne w diecie przeciwnowotworowej

Jednym z najcenniejszych składników, jakie znajdziemy w brokułach jest wspomniany sulforafan, który ma właściwości antynowotworowe. Świeże brokuły zawierają myrozynazę, substancję, która wytwarza sulforafan, który może zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworów piersi, układu pokarmowego, prostaty, szyjki macicy czy układu oddechowego. Sulforafan, jest jednak bardzo często niszczone na skutek złej obróbki cieplnej brokułów.

Brokuły są idealne dla alergików i cukrzyków.

Zawierają kemferol – flawanoid, który zmniejsza wpływ, jaki na nasz organizm mają substancje, które mogą powodować alergię, zatem brokuły mogą bez problemu i w zasadzie w dowolnych ilościach spożywać alergicy zresztą nie tylko oni. Szkodliwe substancje znajdują się wszędzie w powietrzu, w pożywieniu i przedostają się one do naszego organizmu, czy tego chcemy, czy nie.

Jednak kiedy toksyny w większej ilości odkładają się w organizmie może to prowadzić do występowania alergii, przewlekłych stanów zapalnych oraz może prowadzić do stresu oksydacyjnego.

Jaką porcję brokuł należy jeść z korzyścią dla zdrowia?

Aby brokuły przynosiły korzyści dla naszego zdrowia, należy je jeść regularnie, minimum 2 do 3 razy w tygodniu w porcjach o wielkości od 100 do 250 gram.

Kupując brokuły, należy zwrócić uwagę na to, by ich kolor był jednolity, nie miały żółkniętych elementów ani kwiatów, gdyż te pojawiają się u przejrzałych warzyw. Brokuły powinny być zapakowane w woreczek bez dostępu powietrza i mogą być przechowywane w lodówce ok. 10 dni.

Jednak ze względu na to, że witamina C, zawarta w brokułach dosyć szybko się wytrąca, najlepiej spożyć je w ciągu 3-4 dni od zakupu. Nie myjemy brokułów przed schowaniem ich do lodówki, tylko bezpośrednio przed samym gotowaniem.

Gotowanie brokułów

Aby brokuły zachowały swoje właściwości odżywcze, nie należy ich rozgotowywać. Brokuły najlepiej gotować na parze maksymalnie przez 3-4 minuty lub gotować w wodzie od 2-5 minut, tak by były lekko chrupiące.

W przypadku gotowania, oddzielamy różyczki brokułów i grubsze łodygi, gdyż każda z tych części będzie się gotowała przez różną ilość czasu. W przypadku zbyt długiego gotowania z samych brokułów zrobi się papka i będą wyglądać nieestetycznie. Ponadto w czasie długiego gotowania tracą większość cennych składników.

Smażenie brokułów

Brokuły możemy smażyć najlepiej w niskich temperaturach i przez stosunkowo krótki czas, maksymalnie do 3 minut, ponieważ warzywa przygotowane w ten sposób, zachowują niemal 2/3 cennych minerałów.

Blanszowanie brokułów

Brokuły, ze względu na swoją delikatną strukturę można też blanszować. Blanszowanie to nic innego jak zanurzenie warzyw na kilkadziesiąt sekund w gorącej wodzie, a następnie przełożenie do zimnej. Blanszowanie brokułów w temperaturze do 76 stopni Celsjusza pozwala na zachowanie ich właściwości odżywczych. Nic nie stoi na przeszkodzie, abyśmy spożywali brokuły również na surowo.

W przypadku spożywania nieprzetworzonych brokułów, czyli surowych, jemy na ogół różyczki, gdyż łodygi są włókniste i twarde. Świeże brokuły dobrze wpływają na układ pokarmowy, tylko podczas ich jedzenia wymagają dokładniejszego gryzienia, niż kiedy są ugotowane, albo usmażone.

Przygotowanie brokułów w kuchence mikrofalowej

Jak wykazują badania, brokułów nie powinno się przyrządzać za pomocą mikrofalówki, gdyż podgrzewając je za jej pomocą w pojemniku plastikowym, możemy dopuścić do tego, że do pożywienia przedostanie się plastik. Podgrzewając w kuchence mikrofalowej brokuły razem z wodą, narażamy warzywa na utratę cennych składników, takich jak sulforafan. Zatem **odradzam przygotowywanie lub nawet odgrzewanie ich w mikrofali.**

Także smacznego a jak nie lubicie tych cudnych warzyw, to je polubcie...nie macie wyjścia:-)...

a może inaczej...zależy co do kogo dociera...Proszę Was – jedzcie brokuły i bądźcie zdrowi, zdrowsi, najzdrowsi! Polecam!

Arkadiusz Kędzior za: <https://gurbacka.pl/przygotowywac-brokuły-aby-straciły-swoich-cennych-właściwości/>, <https://żywienie.abczdrowie.pl/brokuły-kontra-rak>