**Брокколи. Польза для здоровья**

Брокколи появилась в России совсем недавно, в середине 20 века. Ее **польза для здоровья** обусловлена содержанием большого количества витаминов и минералов. Железо, магний, кальций, калий, медь, йод, витамины А, Е, группы В, РР – вот такой богатый состав полезных веществ у брокколи. Так же в ней содержится много витамина С и К, необходимые для почек.

Капуста брокколи является диетическим продуктом. На 100 грамм приходится всего 28 Ккал. Поэтому в рацион худеющих его можно включать без опаски на свой вес.

**5 причин, почему брокколи должна быть на вашем столе**

1. В 100 граммах капусты брокколи содержится 149% суточной нормы витамина С, который является антиоксидантом. Поэтому вы можете быть уверены в своем иммунитете.
2. В брокколи [много клетчатки](https://pp-day.ru/gde-soderzhitsya-kletchatka/), которая выводит шлаки из организма, тем самым принося пользу организму. В ходе исследований было выявлено, что спаржевая капуста защищает желудок от развития воспалений и язв.
3. В ней содержится сульфорафан. Это вещество помогает бороться с раком желудка, прямой кишки, легких и других органов. Так же сульфорафан защищает от рака кожи.
4. Эта капуста несет пользу людям, которые страдают заболеваниями сердца. Она выводит холестерин из организма и не позволяет накапливаться на стенках кровеносных сосудов.
5. По содержанию каротина только морковь превосходит брокколи. Американские ученые выяснили, что он полезен для зрения и помогает при лечении катаракты. Так же в брокколи содержатся вещества, которые восстанавливают хрусталик и сетчатку глаза.

**Полезные свойства брокколи для здоровья**

При регулярном потреблении брокколи в своем рационе, вы можете заметить стабилизацию уровня сахара в крови. Вследствие чего сокращается доза инсулина, которая требуется человеку, страдающему диабетом. Полезна капуста брокколи будет и после хирургических вмешательств, поскольку она улучшает регенерацию тканей. Так же свое внимание стоит обратить тем, кто долгое время принимает синтетические лекарства, ведь она выводит остатки лекарственных препаратов.

**Как выбрать брокколи**

Сейчас нет проблем с покупкой капусты брокколи. Она продается в магазинах в свежем и замороженном виде. При выборе, обратите внимание на соцветия. Они должны плотно прилегать друг к другу, быть зелеными, с тонкими стеблями. Желтая, очень крупная капуста считается перезревшей и не пригодна для употребления в пищу. Свежий овощ хранится в холодильнике, не больше 5-7 дней. Поэтому, старайтесь после покупки сразу же ее приготовить. Так в ней сохранится больше пользы для здоровья. Замороженная брокколи хранится в морозильной камере до 6 месяцев.

**Как приготовить брокколи и сохранить полезные свойства**

Брокколи можно употреблять даже в сыром виде. Так в ней сохраняется вся польза. Важно тщательно промыть соцветия, так как в них могут находиться насекомые. Большее количество полезных свойств сохранится, если готовить брокколи на пару.

Готовить ее нужно не больше 5 минут. При долгой термической обработке теряется вся польза. Можно отварить в подсоленной кипящей воде или обжарить на небольшом количестве растительного масла.

ИСТОЧНИК: <https://pp-day.ru/brokkoli-polza-dlya-zdorovya/>