

# SUPER ALIMENT : LE BROCOLIS

Le brocolis ne fait pas toujours rêver, ce n'est pas le légume sur lequel on se précipite... Et pourtant!

Il est rempli de bienfaits et rentre aujourd'hui dans la catégorie des super-aliments.

## Qu'y a-t'il dans le brocolis?

On y trouve énormément de choses:

- Des antioxydants : provitamine A, lutéine, zéaxanthine, sulforaphane...
- Des minéraux: calcium, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, cuivre, fer
- des vitamines: Beta Carotène, vit C (à quantité égale, il en contient autant qu'une orange), vit K, Vit B2, Vit B9 (folate), Vit B5, Vit B6
- Et... des fibres!

Et il est parfait car pauvre en calories (29 Kcal pour 100g), et très riche en eau.

Rien que ça.... Tout à coup, vous le trouvez sympathique ce brocolis non?

## Quelles sont ses propriétés?

- Il est présenté comme efficace contre les crampes musculaires: grâce à sa richesse en potassium et en vitamines du groupe B

# SUPER ALIMENT : LE BROCOLIS

- Il améliore nettement la santé intestinale: il contient des fibres insolubles très efficace pour réguler le transit intestinal, mais aussi des fibres solubles qui augmentent la sensation de satiété et contribue à lutter pour réduire le taux sanguin de LDL (mauvais cholestérol) - Elles font également descendre l'index glycémique des aliments :)
- Il a une action antioxydante et anti-inflammatoire: Pour les yeux notamment, grâce à la lutéine et la zeaxanthine, il aiderait à lutter contre la dégénérescence maculaire et la cataracte. Il serait également efficace dans l'accompagnement des traitements de l'arthrose.
- Riche en vitamine C, il est excellent pour lutter contre la fatigue mais aussi pour la beauté de la peau
- Il serait intéressant pour la longévité en bonne santé: en effet, la consommation de légumes crucifères et en particulier le brocolis, permettrait de réduire le risque de décès lié aux maladies cardio-vasculaires.
- Enfin, on lui prête des vertus préventives face à certains cancers comme celui du sein, du côlon ou de la prostate. Il faudrait pour cela consommer 3 à 5 fois par semaine des légumes crucifères, dont le brocolis.

# SUPER ALIMENT : LE BROCOLIS

## Précautions:

- Il est conseillé de le consommer dans les 4 à 5 jours qui suivent son achat et de le conserver au réfrigérateur pour éviter qu'il ne perde ses qualités nutritionnelles
- Il est conseillé de le consommer soit cru (en taboulé par exemple), soit cuit à la vapeur douce entre 5 et 10 minutes pour qu'il reste croquant
- Le brocolis contient de la Vit K: pour toutes les personnes sous traitement anticoagulant et les personnes en hypothyroïdie avec une carence en iode avérée, il est recommandé de ne pas le consommer en excès

## Conclusion:

J'espère que cette petite fiche vous aura redonné l'envie de goûter à ce légume qui sous ses petits airs a tout d' un grand et présente des supers pouvoirs !