

# BROCCOLETTI

## Scheda tecnica

I Broccoli appartengono alla famiglia delle Crocifere, che comprende, tra gli altri, anche crescione, rafano, ravanello, cavolo, e cavolini di Bruxelles. La parola "broccolo" è la forma allungata e quasi diminutiva di brocco (dal basso latino broccu-m che originariamente stette per "dente sporgente" e poi per "rampollo", "germoglio"); il termine indica in primis il tallo della rapa e di talune qualità di cavoli quando cominciano a fiorire.

### Proprietà dei broccoli

I broccoli son ortaggi ricchi di sali minerali come, specialmente calcio, ferro, fosforo, e potassio. Contengono anche vitamina C (indispensabile per prevenire diverse patologie che vanno, dalle malattie cardiache all'osteoporosi), vitamina B1 e B2, fibra alimentare (per questo sono indicati in caso di stitichezza) e sulforafano, una sostanza che previene la crescita di cellule cancerogene, impedisce anche il processo di divisione cellulare con conseguente apoptosi (morte della cellula) ed esplica un'azione protettiva contro i tumori intestinali, polmonari e del seno. I broccoli combattono la ritenzione idrica aiutando l'organismo a disintossicarsi e ad eliminare le scorie. Si tratta di alimenti preziosi, dalle virtù curative straordinarie, compresa quella di ridurre il rischio di cataratta e proteggere dall'ictus.

Alcuni ricercatori dell'Università della California, capitanati dal prof. M. Riedl, hanno eseguito uno studio su volontari sani. Ad alcuni di essi hanno somministrato estratti di broccoli, ad altri solo placebo. Dalle osservazioni cliniche che ne sono scaturite, è emerso che gli attivi presenti in questi ortaggi hanno inoltre capacità di mitigare le infiammazioni delle vie aeree superiori (faringe, laringe, trachea e parte alta dei bronchi). Ed è tutto merito del sulforano.

### Calorie e valori nutrizionali dei broccoli

**100 g di broccoli contengono 39 kcal / 163 kj.**

Inoltre, per ogni 100 g di questo prodotto, abbiamo:

Acqua 88,30 g  
Carboidrati 4,5 g  
Zuccheri 4,5 g  
Proteine 4,30 g  
Grassi 0,5 g  
Colesterolo 0 g  
Fibra totale 3,3 g  
Vitamina A 2µg  
Vitamina C 33 mg

### Broccoli, alleati di:

Apparato respiratorio, sistema immunitario, apparato circolatorio, intestino, circolazione linfatica, occhi, ossa.