



WARTO JEŚĆ BROKUŁY

- **Zapobiegają przeziębieniom** - dzięki witaminie C mając antyzapalne i antyoksydacyjne właściwości pomagając w łagodzeniu symptomów przeziębienia.
- **Pomagają chronić się przed rakiem**. Antyoksydanty pomagają w zwalczaniu rozwoju raka piersi, szyjki macicy i prostaty.
- **Wzmacniają system immunologiczny** - dzięki dużej zawartości betakarotenu, cynku i selenu.
- **Pomagają cukrzykom i odchudzającym się** - duża zawartość błonnika i niska cukrów pozwala utrzymywać odpowiedni poziom insuliny.
- **Wzmacniają i chronią kości** - zawierają dużą ilość wapnia i witaminy K niezbędnych dla mocnych kości i ochrony ich przed osteoporozą.
- **Chronią przed objadaniem się** - mają bowiem dużo białka przy tym mało kalorii.
- **Doskonałe dla kobiet ciężarnych** - dzięki zawartości kwasu foliowego, niezbędnego do prawidłowego rozwoju płodu.
- **Chronią serce** - przeciwdziałają arteriosklerozie, chorobom serca i wylewom dzięki zawartości luteiny, witaminy B6 i kwasu foliowego.
- **Regulują ciśnienie krwi** - ponieważ zawierają duże ilości potasu, magnezu i wapnia.

