**Брокколи – продукт здорового питания**

Брокколи – разновидность капусты родом с берегов Средиземноморья. Её название итальянского происхождения, в переводе означает «ветка, молодой побег». Этот овощ интересен тем, что в пищу употребляют не листья, а нераскрывшиеся соцветия. Нужно выбирать ярко зелёные, если они пожелтели, то капуста уже перезрела. Чтобы сохранить все полезные свойства, брокколи рекомендуется отварить на пару. Из неё можно приготовить самые разнообразные блюда: салаты, супы, вторые блюда и даже десерт.

Брокколи – рекордсмен по содержанию витамина С (аскорбиновой кислоты). Это объясняет её выраженные противовоспалительные и иммуностимулирующие свойства.

В этой капусте также присутствуют витамины А, D и Е, а также фолиевая кислота. Все эти полезные вещества участвуют в обмене белков, жиров и углеводов в организме.

Помимо витаминов, брокколи богата микроэлементами: кальцием, фосфором, магнием. Они участвуют в формировании костной ткани – способствуют правильному росту костей у детей и профилактике остеопороза у взрослых.

За счёт присутствия в овоще натрия и калия он отлично помогает поддерживать наш водно-солевой баланс.

Брокколи препятствует росту раковых клеток. К тому же в ней есть биологически активное вещество-антиоксидант – глюкорафанин. Он помогает повысить систему естественных защитных функций организма.

Это однолетнее овощное растение – прекрасный источник клетчатки. Поэтому употребление брокколи улучшает метаболизм и способствует профилактике атеросклероза.

Как и вся капуста, брокколи – диетический продукт. На 100 г приходится всего 34 ккал. Из-за своей лёгкости она часто встречается среди ингредиентов в самых различных диетах. Брокколи едят и в сыром виде, например, в салатах и смузи, и в отварном – вторые блюда на пару.