

## I broccoli: Alleati Della Nostra Salute

Written by Administrator

Monday, 23 January 2012 12:52 - Last Updated Monday, 06 February 2012 12:11

---



### I BROCCOLI: ALLEATI DELLA NOSTRA SALUTE

Uno degli ortaggi che meglio resiste alle temperature invernali è il broccolo. Questa adattabilità alle condizioni invernali si accompagna alle straordinarie qualità salutistiche. I broccoli sono ortaggi ricchi di sali minerali come calcio, ferro, fosforo, e potassio. Contengono anche vitamina C, vitamina B1 e B2, fibra alimentare (per questo sono indicati in caso di stitichezza) 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.