Los brotes de brócoli concentran más compuestos saludables que en su estado maduro



Revista
Estos germinados tienen 10 veces más cantidades de sulforafano que la verdura ya desarrollada

La concentración de compuestos bioactivos en los brotes de brócoli es mayor que en su estado desarrollado. Es el caso de importantes actores en la prevención de enfermedades neurodegenerativas, cardiovasculares y cancerígenas, como las vitaminas, los flavonoides (antioxidantes, antiinflamatorios, mejoran la circulación, disminuyen el colesterol, etc.), los ácidos hidroxicinámicos (antioxidantes) y los glucosinolatos.

Se trata de importantes actores en la prevención de enfermedades neurodegenerativas, cardiovasculares y cancerígenas, como indica Cristina García Viguera, investigadora principal del Laboratorio de Fitoquímica del Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos de CEBAS-CSIC, que colabora de forma activa con la Asociación sin ánimo de lucro +Brócoli [1].

Los germinados (brotes), a su vez, llegan a contener 10 veces más cantidad de sulforafano (ayuda a prevenir el cáncer) que el brócoli ya maduro. Por lo general, una ración de 30 gramos de brotes supone, como mínimo, el mismo beneficio en este tipo de propiedades que 250 gramos de este crucífera. Lo que, en concreto, se traduce en un aporte del 15% de vitamina C, del 4% de fibra dietética y del 2% de calcio necesarios en una alimentación saludable diaria.

Los brotes, frescos y con soja

La ventaja principal del mantenimiento casi intacto de las propiedades del germinado es la forma en que se consumen: frescos, sin cocinar, lo que evita la pérdida de compuestos fenólicos (antioxidantes, antiinflamatorios), vitaminas o glucosinolatos que se produce durante la cocción. Además, son perfectos para tomar en ensalada junto con otros brotes como los de la soja, que aportan al organismo las isoflavonas de las que el brócoli carece.

Avances prometedores en el campo de la menopausia

Actualmente el equipo de CEBAS-CSIC se encuentra investigando la relación de los brotes de brócoli con la obesidad, el síndrome metabólico y problemas asociados a la menopausia, cuyos resultados, augura García Viguera, son “muy prometedores”.

El trabajo de concienciación de +Brócoli

La Asociación sin ánimo de lucro +Brócoli [1] tiene como objetivo el incremento del consumo de brócoli y de la concienciación con respecto a sus efectos beneficiosos para la salud. Reúne a agricultores, comercializadores, investigadores, nutricionistas, restauradores y a todas aquellas entidades afines y personas interesadas en difundir las bondades de esta crucífera catalogada como ‘súper verdura’ por el CEBAS-CSIC.

+ Brocoli

Enlaces:

[1] http://www.masbrocoli.com/Inicio/Index.aspx