

Ученые из британского Института пищевых исследований установили, что капуста брокколи может подавлять рост опухолей.

Ранее исследователями было обращено внимание на факт того, что в капусте брокколи (брокколи) содержится вещество, которое увеличивает содержание защитных ферментов в грудной ткани. Сейчас ученые выделили молекулу этого вещества под названием сульфорафан, чтобы давать его пациентам, у которых недавно был диагностирован рак груди. Сульфорафан укрепляет защитные силы организма, помогая ему сражаться с раком. Хотя точную причину этого исследователи пока не знают.

«**Сульфорафан** очень важен для человека, - говорит доктор Мария Трака, участвовавшая в исследовании. - Имеющиеся у нас данные позволяют говорить о том, что это вещество помогает поддерживать здоровый баланс антиоксидантов в организме, что позволяет противостоять канцерогенам в продуктах питания, окружающей среде и т.д. Для достижения нужного эффекта требуется съесть по три-четыре порции брокколи в неделю».

Сульфорафан производится в организме человека под влиянием глюкорафанина - вещества, содержащегося в брокколи. Исследователи полагают, что сульфорафан активирует гены, которые увеличивают уровень антиоксидантов и одновременно блокирует семейство ферментов под названием HDAC, не позволяющее организму подавлять рост опухолей.

Более того, содержащиеся в брокколи вещества побуждают организм человека производить собственные ферменты, уничтожающие канцерогены. Исследования показывают, что сульфорафан останавливает рост стволовых клеток рака, не реагирующих на химиотерапию и облучение.

Отметим, что брокколи относится к подвидам цветной капусты. По сравнению с цветной капустой в брокколи больше витаминов группы В, РР, А, Е, С и минералов - кальция, калия, железа, фосфора, натрия, магния, марганца, меди, йода, бора, хрома. В брокколи больше белка и углеводов, есть в ее составе каротин, которого нет в цветной капусте.

По количеству каротина брокколи уступает только моркови, а содержащийся в ней цинк вместе с витаминами С и Е защищает организм от свободных радикалов.

Результаты экспериментов с использованием брокколи были обобщены Всемирным фондом исследования рака. Специалисты признали, что брокколи является эффективным средством в борьбе с раком пищевода и желудка, поджелудочной железы и прямой кишки, гортани, лёгких, мочеполовой системы и других органов. И вот теперь, как показали исследования британских ученых, брокколи эффективна и в борьбе с раком груди.

Из сказанного выше следует, что если ваш семейный врач или врач-диетолог рекомендуют вам включать в своё питание брокколи, объясняя это тем, что она обладает прекрасными лечебными и профилактическими свойствами, позволяет облегчать и быстрее излечивать многие заболевания, то прислушайтесь к этому и постарайтесь сделать этот овощ нередким продуктом своего рациона.

А рецептов блюд с брокколи достаточно много: её можно жарить и отваривать, тушить и запекать, готовить с маслом, сухарями, сыром, сливками, яйцами, мясом, сметаной. Брокколи относится к некрахмалистым зелёным овощам, и поэтому может сочетаться практически с любыми продуктами питания.

По материалам http://www.medikforum.ru/news/wellness/health_food/20985-brokkoli-pobezh-daet-rak-grudi.html и <http://www.inmoment.ru/beauty/health-bodily/broccoli.html>