Los brotes de brócoli maximizan las propiedades anticancerígenas de la verdura

Printed from https://www.cancerquest.org/es/sala-de-prensa/2021/01/los-brotes-de-brocoli-maximizan-las-propiedades-anticancerigenas-de-la on 05/21/2024

Hay una razón por la que tu mamá insistió tanto en que comieras tu brócoli. Entre otras cosas, el brócoli ha demostrado repetidamente su potencial para combatir el desarrollo del cáncer. Este efecto se logra, al menos en parte, por la enzima mirosinasa y los efectos antiinflamatorios de una sustancia química que se encuentra en el brócoli: el sulforafano. Un estudio de la Universidad de Illinois indica que para que el brócoli exhiba sus propiedades para combatir el cáncer, ambos deben estar presentes. Cocinar demasiado el brócoli puede inactivar la mirosinasa, y los suplementos de brócoli en polvo a menudo carecen por completo de la enzima. Para aprovechar al máximo la actividad de lucha contra el cáncer del brócoli, puede decidir comer brotes de brócoli, que contienen grandes cantidades de mirosinasa. Consulte las "***Últimas noticias***" relacionadas para obtener más información sobre las capacidades del brócoli para combatir el cáncer.

Fuente
http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all?content=10.1080/01635581.2011.5…
Referencia
Aprenda más sobre el sulforafano en las plantas vegetales