23 listopada 2026

Kto powinien jeść brokuły?

Brokuły w związku z niską kalorycznością i wysoką zawartością błonnikas świetnie nadają się dla osób odchudzających się**.** Regularne spożywanie brokułów może wspomóc wzrost mikroflory jelitowej oraz pozytywnie wpłynąć na perystaltykę jelit. W związku z dużą zawartością witaminy A może wspomóc wzrok oraz poprawić stan skóry. Kwercetyna zawarta w kwiatostanie brokułów pozytywnie wpływa na układ krwionośny, zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Według niektórych badań może ona wpływać na odchudzanie poprzez zdolność do apoptozy (niszczenia) komórek tłuszczowych. W ostatnich latach bardzo dużo mówi się o prozdrowotnych właściwościach glukozynolanów zawartych w brokułach i innych roślinach kapustnych oraz ich działaniu antykancerogennym. Działają one przede wszystkim jako prewencja nowotworów, ale możliwe, że ich większe ilości będą w stanie nawet wspomóc leczenie onkologiczne. Sulforan zawarty w brokułach, jest związkiem, który ma działanie bakteriostatyczne i może mieć korzystny wpływ na leczenie zakażeń *Helicobacter pylori*. Dla wielu seniorów to dobry wybór, bo brokuły po krótkim obgotowaniu są miękkie, co ułatwia ich jedzenie nawet przy mniejszym apetycie.

Jak przyrządzać brokuły? Jak je przechowywać?

Brokuły można spożywać na surowo, używając ich do surówek i sałatek. Po rozdrobnieniu można je także zblanszować, jeśli chce się otrzymać ich bardziej miękką formę. Świetnie smakują także gotowane we wrzątku lub na parze. Gotując je w wodzie, aby ograniczyć utratę witamin, koniecznie należy wrzucać je do wrzącego płynu. Dużo zdrowsze będą brokuły przyrządzone na parze – czas zależy od wielkości, ale zazwyczaj wystarczy im 10 minut. Mniej znane, ale równie smaczne są brokuły pieczone, po wcześniejszym posmarowaniu ich oliwą lub olejem rzepakowym wraz z przyprawami. Im krócej warzywa będą poddane działaniu wysokiej temperatury, tym mniej prozdrowotnych związków wrażliwych na jej działanie zostanie zniszczonych.

Poza sezonem, kiedy nie ma świeżych brokułów, dobrze sprawdzają się także mrożonki oraz kiełki brokuła, będące skarbnicą prozdrowotnych związków i świetnym dodatkiem do kanapek czy sałatki.

Wybierając warzywo w sklepie, warto zwrócić uwagę na to, żeby nie miało muszek ani gąsienic w środku kwiatostanu. Powinien on być w świeżym, zielonym kolorze, bez żółtawych części które świadczą o przekwitaniu warzywa. Brokuły po zakupie najlepiej umieścić w zimnym, ciemnym miejscu, z ograniczeniem dostęp powietrza: na przykład w siatce z otworami w szufladzie przeznaczonej do przechowywania warzyw w lodówce. Powinien być trzymany z daleka od warzyw

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

wytwarzających etylen, takich jak awokado, banany, jabłka, melony czy kiwi, ponieważ w przeciwnym razie szybko stanie się nieświeży. Odpowiednio przechowywany w lodówce może wytrzymać nawet tydzień.

Brokuły – przeciwwskazania

Brokuły są jednym z najzdrowszych warzyw, ale mogą też wpływać niekorzystnie na zdrowie. Jest to związane z zawartością związków antyodżywczych – goitrogenów. Są to związki hamujące syntezę hormonów tarczycy i sprzyjające rozwojowi wola tarczycowego. Znaleźć je można także między innymi w pozostałych warzywach kapustowatych. Dla ludzi zdrowych, spożywających racjonalne ilości tych warzyw nie stanowią żadnego zagrożenia. U osób z chorobami tarczycy lub mających predyspozycje do ich wystąpienia warto zwracać uwagę na to niebezpieczeństwo i nie spożywać ich codziennie w dużych ilościach. Racjonalne ilości (za takie można przyjąć objętość szklanki lub dwóch szklanek gotowanego warzywa dziennie), zwłaszcza ugotowanych warzyw kapustnych, nie będą stanowiły niebezpieczeństwa, nawet dla osób z chorobami tarczycy. Wcześniej uważano, że warzywa kapustne nie powinny być spożywane w ciąży i w trakcie karmienia piersią, ponieważ powodują wzdęcia u dziecka oraz zmieniają smak mleka. Jak od wielu lat wiadomo nie jest to prawdą, natomiast brokuły w związku ze swoim składem (w tym także zawartym w nich kwasie foliowym) są świetnym składnikiem diety kobiet w ciąży lub karmiących piersią. Osoby mające problemy z zespołem jelita drażliwego (IBS, ang. irritable bowel syndrome), u których za powstawanie dolegliwości odpowiada fruktoza (jeden z tak zwanych związków FODMAP - Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polvos, grupy fermentujących węglowodanów, słabo wchłanianych w jelicie cienkim, mogących powodować dolegliwości ze strony układu pokarmowego, takie jak wzdęcia i bóle brzucha), nie powinny spożywać większej ilości brokułów, ponieważ mogą one zwiększać ich dolegliwości. Problemy z funkcjonowaniem przewodu pokarmowego mogą się także nasilać po zjedzeniu brokułów u osób będących na bardzo restrykcyjnej diecie łatwostrawnej.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT