

## Brokula pomaže u sprječavanju raka želuca

Autor Gric-Gric

Ponedjeljak, 24 Siječanj 2011 00:00 - Ažurirano Četvrtak, 08 Rujan 2011 12:10

---



Dnevno uzimanje mlade brokule u tijeku dva mjeseca moglo bi spriječiti zdravstvene tegobe kao što su gastritis, čir na želucu pa čak i rak želuca, pokazala je studija provedena u Japanu.

Mlada brokula sadrži puno sulforafana, prirodnu kemijsku tvar što potiče proizvodnju enzima u crijevima, koji štite od slobodnih radikala i upala.

U članku objavljen u stručnom časopisu Cancer Prevention Research znanstvenici navode da su otkrili kako uzimanje 70 grama brokule na dan može spriječiti pojavu nekih ozbiljnih zdravstvenih tegoba.

"Otkrili smo hranu koja bi, ako se uzima redovito, mogla djelovati na uzrok želučanih tegoba i možda čak i pomoći u sprječavanju raka želuca", napisao je Jed Fahey, prehrambeni biokemičar medicinske škole Sveučilišta Johns Hopkins.

Poznato je da je sulforafan moćan antibiotik protiv bakterije *Helicobacter pylori* koja uzrokuje gastritis, čireve na želucu i rak želuca.

Izvor: [Ordinacija](#)