



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

### Surówka z brokułów i marchewki

zajęcia nr 8 według programu zajęć AZŻ

#### Składniki:

2 średnie marchewki,  
kilka różyczek brokuły,  
1-2 cm jasnej części pora,  
1 łyżka jogurtu naturalnego,  
sól, pieprz do smaku,  
sok z cytryny,  
natka pietruszki,  
szczypior.

Umyte, obrane marchewki ścieram na tarce z grubymi oczkami. Różyczki brokuły rozdrabnam nożem, ścinając górę (pozostałości mogą iść do zupy), solę i odstawiam na kilka minut. Pora siekam bardzo drobno. Wszystko przekładam do miski dodaję jogurt, natkę i szczypior posiekane, doprawiam surówkę do smaku. Można też dodać odrobinę soku z cytryny.



Źródło: Izabela Dziędzińska- instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Brokuły wykazują właściwości antynowotworowe dzięki zawartości **sulforafanu** - silnego przeciwutleniacza, który blokuje powstawanie nowotworowych mutacji DNA oraz ułatwia





Powiat Piotrkowski



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

likwidację komórek tworzącego się nowotworu. Sulforafan może uchronić m.in. przed rakiem prostaty, piersi, płuc i jelita grubego, jednak tylko pod warunkiem, że brokuły będą odpowiednio ugotowane - zaznaczają naukowcy z University of Illinois na łamach "Journal of Food Science". Z badań naukowców wynika, że warzywa zachowują swoje antyrakowe właściwości, gdy są blanszowane w temperaturze 76 st. C, a nie 86 st. C, jak to jest praktykowane do tej pory. Przetworzenie warzyw niszczy bowiem myrozynazę - enzym, który jest niezbędny do produkcji sulforafanu - wyjaśniają badacze. W związku z tym, że blanszowanie w wysokiej temperaturze jest wstępem do mrożenia warzyw, zamrożone brokuły nie zachowują zdolności wytwarzania sulforafanu, a co za tym idzie - nie mają one właściwości antyrakowych. Rozwiązaniem jest przyrządzanie brokułu na parze przez max. 3-4 minuty.



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,  
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski  
tel. 44 732 88 29, [PL13@powiat-piotrkowski.pl](mailto:PL13@powiat-piotrkowski.pl),  
[www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl](http://www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl)



Progres

Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki  
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, [sekretariat@progres.atm.pl](mailto:sekretariat@progres.atm.pl),  
[www.progres.atm.pl](http://www.progres.atm.pl)

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13  
Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu