**Brocoli et ses bienfaits pour nos oiseaux :**

Composition :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Composition** | **Quantité** | **% AJR** | **Différencemoyenne cat.** |
| [**Energie**](https://informationsnutritionnelles.fr/energie) |  |  |  |
| [Energie - Calories](https://informationsnutritionnelles.fr/energie-calories) | 28.7 kcal | 1% | -17% |
| [Energie - kilojoules](https://informationsnutritionnelles.fr/energie-kilojoules) | 120 kJ |  | -18% |
| [**Protéines**](https://informationsnutritionnelles.fr/proteines) | **2.1 g** | **4%** | **+20%** |
| [**Glucides**](https://informationsnutritionnelles.fr/glucides) | **2.82 g** | **1%** | **-36%** |
| dont [Sucres](https://informationsnutritionnelles.fr/sucres) | 1.39 g | 2% | -40% |
|   - dont [Saccharose](https://informationsnutritionnelles.fr/saccharose) | non connu |  |  |
|   - dont [Glucose](https://informationsnutritionnelles.fr/glucose) | non connu |  |  |
|   - dont [Fructose](https://informationsnutritionnelles.fr/fructose) | non connu |  |  |
|   - dont [Lactose](https://informationsnutritionnelles.fr/lactose) | non connu |  |  |
|   - dont [Maltose](https://informationsnutritionnelles.fr/maltose) | non connu |  |  |
|   - dont [Maltodextrines](https://informationsnutritionnelles.fr/maltodextrines) | non connu |  |  |
| dont [Amidon](https://informationsnutritionnelles.fr/amidon) | 0.5 g |  | -47% |
| dont [Polyols](https://informationsnutritionnelles.fr/polyols) | 0 g |  |  |
| [**Lipides**](https://informationsnutritionnelles.fr/lipides) | **0.51 g** | **1%** | **-20%** |
| dont [Acide Gras saturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-satures) | 0.124 g |  | +14% |
|   - dont [Acide butyrique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-butyrique) | 0 g |  | -100% |
|   - dont [Acide caproïque](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caproique) | 0 g |  | -100% |
|   - dont [Acide caprylique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caprylique) | 0 g |  | -100% |
|   - dont [Acide caprique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caprique) | 0 g |  | -100% |
|   - dont [Acide laurique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-laurique) | 0.002 g |  | -56% |
|   - dont [Acide myristique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-myristique) | 0 g |  | -100% |
|   - dont [Acide palmitique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-palmitique) | 0.06 g |  | -29% |
|   - dont [Acide stéarique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-stearique) | 0.014 g |  | +151% |
| dont [Acide Gras monoinsaturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-monoinsatures) | 0.061 g |  | -70% |
| dont [Acide Gras polyinsaturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-polyinsatures) | 0.254 g |  | +69% |
| dont [Acides Gras Oméga 3](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-3) | 0.136 g |  |  |
|   - dont [Acide alpha-linolénique / ALA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-alpha-linolenique) | 0.136 g |  | +236% |
|   - dont [Acide eicosapentaénoïque / EPA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-eicosapentaenoique) | 0 g |  |  |
|   - dont [Acide docosahexaénoïque / DHA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-docosahexaenoique) | 0 g |  | -100% |
| dont [Acides Gras Oméga 6](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-6) | 0.058 g |  |  |
|   - dont [Acide linoléique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-linoleique) | 0.058 g |  | -49% |
|   - dont [Acide arachidonique / AA ou ARA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-arachidonique) | 0 g |  | -100% |
| dont [Acides Gras Oméga 9](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-9) | 0.033 g |  |  |
|   - dont [Acide oléique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-oleique) | 0.033 g |  | -82% |
| [**Sodium**](https://informationsnutritionnelles.fr/sodium) | **53 mg** | **2%** | **-51%** |
| soit équivalence en [Sel](https://informationsnutritionnelles.fr/sel) | 133.56 mg |  |  |
| [**Alcool**](https://informationsnutritionnelles.fr/alcool) | **0 g** |  |  |
| [**Eau**](https://informationsnutritionnelles.fr/eau) | **91.9 g** |  | **+2%** |
| [**Fibres**](https://informationsnutritionnelles.fr/fibres) | **2.23 g** | **9%** | **-4%** |
| [**Minéraux**](https://informationsnutritionnelles.fr/mineraux) |  |  |  |
| [Magnésium](https://informationsnutritionnelles.fr/magnesium) | 11.5 mg | 3% | -39% |
| [Phosphore](https://informationsnutritionnelles.fr/phosphore) | 56 mg | 8% | +40% |
| [Potassium](https://informationsnutritionnelles.fr/potassium) | 148 mg | 7% | -44% |
| [Calcium](https://informationsnutritionnelles.fr/calcium) | 55.8 mg | 7% | +49% |
| [Manganèse](https://informationsnutritionnelles.fr/manganese) | 0.284 mg | 14% | +41% |
| [Fer](https://informationsnutritionnelles.fr/fer) | 1 mg | 7% | +26% |
| [Cuivre](https://informationsnutritionnelles.fr/cuivre) | 0.198 mg | 20% | +95% |
| [Zinc](https://informationsnutritionnelles.fr/zinc) | 0.4 mg | 4% | +30% |
| [Sélénium](https://informationsnutritionnelles.fr/selenium) | 2.2 µg | 4% | -20% |
| [Iode](https://informationsnutritionnelles.fr/iode) | 2 µg | 1% | -8% |
| [**Vitamines**](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamines) |  |  |  |
| [Vitamine A - Beta-Carotène](https://informationsnutritionnelles.fr/beta-carotene) | 312 µg | 39% | -68% |
| [Vitamine A - Rétinol](https://informationsnutritionnelles.fr/retinol) | 0 µg | -100% |
| [Vitamine D / cholécalciférol](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-d) | 0 µg | 0% | -100% |
| [Vitamine E / tocophérol](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-e) | 1.03 mg | 9% | +84% |
| [Vitamine K](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k) | 141 µg | 188% | -24% |
|   - [Vitamine K1](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k1) | 141 µg |  | +127% |
|   - [Vitamine K2](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k2) | 0 µg |  |  |
| [Vitamine C / acide ascorbique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-c) | 37.3 mg | 47% | +112% |
| [Vitamine B1 / thiamine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b1) | 0.05 mg | 5% | -21% |
| [Vitamine B2 / riboflavine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b2) | 0.08 mg | 6% | +5% |
| [Vitamine B3 / PP niacine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b3) | 0.1 mg | 1% | -85% |
| [Vitamine B5 / acide pantothénique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b5) | 0.46 mg | 8% | +57% |
| [Vitamine B6 / pyridoxine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b6) | 0.23 mg | 16% | +113% |
| [Vitamine B9 / acide folique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b9) | 102 µg | 51% | +102% |
| [Vitamine B12 / cobalamine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b12) | 0 µg | 0% | -100% |

**Les  bienfaits du brocoli**

**1 PREVIENT LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES**

Régulièrement consommé, le **brocoli**diminuerait la concentration sanguine d’**homocystéine** (une substance connue comme facteur de risque cardio-vasculaire) et nous offrirait une quantité intéressante de **kaempférol**, un **antioxydant** qui réduirait également les risques de maladies cardiovasculaires.

**2 LUTTE CONTRE LES PROBLEMES RESPIRATOIRES**

Selon une étude, le **sulforaphane,**un composé soufré libéré par le**brocoli,** protègerait l’appareil respiratoire, ce qui serait intéressant pour les oiseaux atteints d’**asthme**.

Des chercheurs ont montré que le sulforaphane permet également **d’affronter la bronchite** chronique en préservant les poumons.

**3 Bon pour les yeux**

La lutéine et la zéaxanthine, deux antioxydants présents dans le brocoli, auraient la capacité de réduire le risque de cataracte (trouble de la vision).

**4 Belle peau !**

La richesse en**vitamines**du brocoli, notamment en **vitamine C**, favorise la **régénération** des **cellules endommagées**. En d’autres mots : ce légume vert possèderait des **propriétés anti-âge** et permettrait de bien prendre soin de la peau !

**5 Prévient les crampes musculaires**

Le **potassium** et la **vitamine B** contenus dans le brocoli suffisent pour éviter le problème courant des **crampes musculaires** – qui arrivent toujours au mauvais moment !

**6 POUR DES OS ET DES DENTS SOLIDES**

Le calcium et le magnésium sont deux composants importants contenus dans le brocoli, ils constituent les os, le bec et participent à la **solidité** et **l’entretien du squelette**.

**7 BON POUR LE FOIE**

La vitamine K que contient le brocoli est particulièrement bonne pour combattre les **problèmes hépatiques**.

**8 Des propriétés anti-cancer ?**

L’action des**fibres**et à d’autres **antioxydants**, le **sulforaphane** présent dans le brocoli **détoxifie**, détruit les**bactéries** et **prévient les cancers**.

Ce produit végétal facilite l'élimination du cholestérol par la voie digestive, ce qui permet de prévenir l'élévation de la cholestérolémie. Par leur richesse en antioxydants, il contribue à protéger les lipides du sang vis-à-vis d'une oxydation analogue au rancissement des graisses. Il permet également de disposer d'un maximum de facteurs de protection par leur richesse en minéraux et micronutriments très divers.

L’effet protecteur de ces légumes vis-à-vis des cancers pourrait s’expliquer par l’action de plusieurs des composants qu’ils contiennent dont les activités biologiques, individuelles ou synergiques ont été démontrées sur des modèles expérimentaux cellulaires ou animaux. Certaines vitamines, certains minéraux et micro constituants, présents dans les fruits et les légumes, interviendraient dans la régulation de systèmes enzymatiques de métabolisation (neutralisation et élimination) des composés cancérogènes. D’autres, comme la vitamine C, les caroténoïdes et la vitamine E interviendraient plus directement sur la protection de la molécule d’ADN, en prévenant l’action pro-oxydante des radicaux libres.

Certains composés des fruits et des légumes (vitamines, calcium) favoriseraient et restaureraient les transmissions des signaux intercellulaires, altérées lors du développement tumoral par l’activation d’oncogènes et/ou l’inactivation des gènes suppresseurs de tumeurs, et interviendraient dans la régulation des mécanismes de prolifération et de différenciation cellulaires.

Les études écologiques, cas-témoins et prospectives ont également montré le rôle protecteur des fruits et légumes vis-à-vis des maladies cardio et cérébrovasculaires. Cet effet pourrait être attribué à un ensemble d’éléments protecteurs présents dans les fruits et légumes : vitamine C, caroténoïdes, poly phénols, vitamine B9, potassium, phytostérols, fibres alimentaires.

La consommation de fruits et légumes aurait également un effet protecteur vis-à-vis de l’hypertension artérielle, facteur de risque classique et majeur de l’athérosclérose et de ses complications, notamment au niveau vasculaire cérébral.

Pour le diabète, les arguments en faveur d’un effet protecteur des fruits et légumes sont également forts, compte tenu de leur faible index glycémique et de leur richesse en antioxydants. Quelques études épidémiologiques ont mis en évidence un risque plus faible de diabète chez les sujets ayant une alimentation riche en fibres provenant des fruits de faible index glycémique et des légumes.

Le rôle des fruits et des légumes dans la lutte contre la surcharge pondérale est dû à leur faible apport énergétique. La consommation de fruits et légumes favorise la satiété pour un apport énergétique peu élevé tout en contribuant à un bon apport en minéraux et en micronutriments protecteurs.

Dans la prévention de l’ostéoporose, la consommation des fruits et légumes agirait par un effet alcalinisant et par le biais de divers poly phénols à propriétés phyto-oestrogéniques. De plus, certains légumes à feuilles vertes constituent des sources non négligeables de calcium. Il apparaît clairement que les données scientifiques disponibles mettent en évidence une association favorable entre la consommation des fruits et légumes et un moindre risque de maladies.