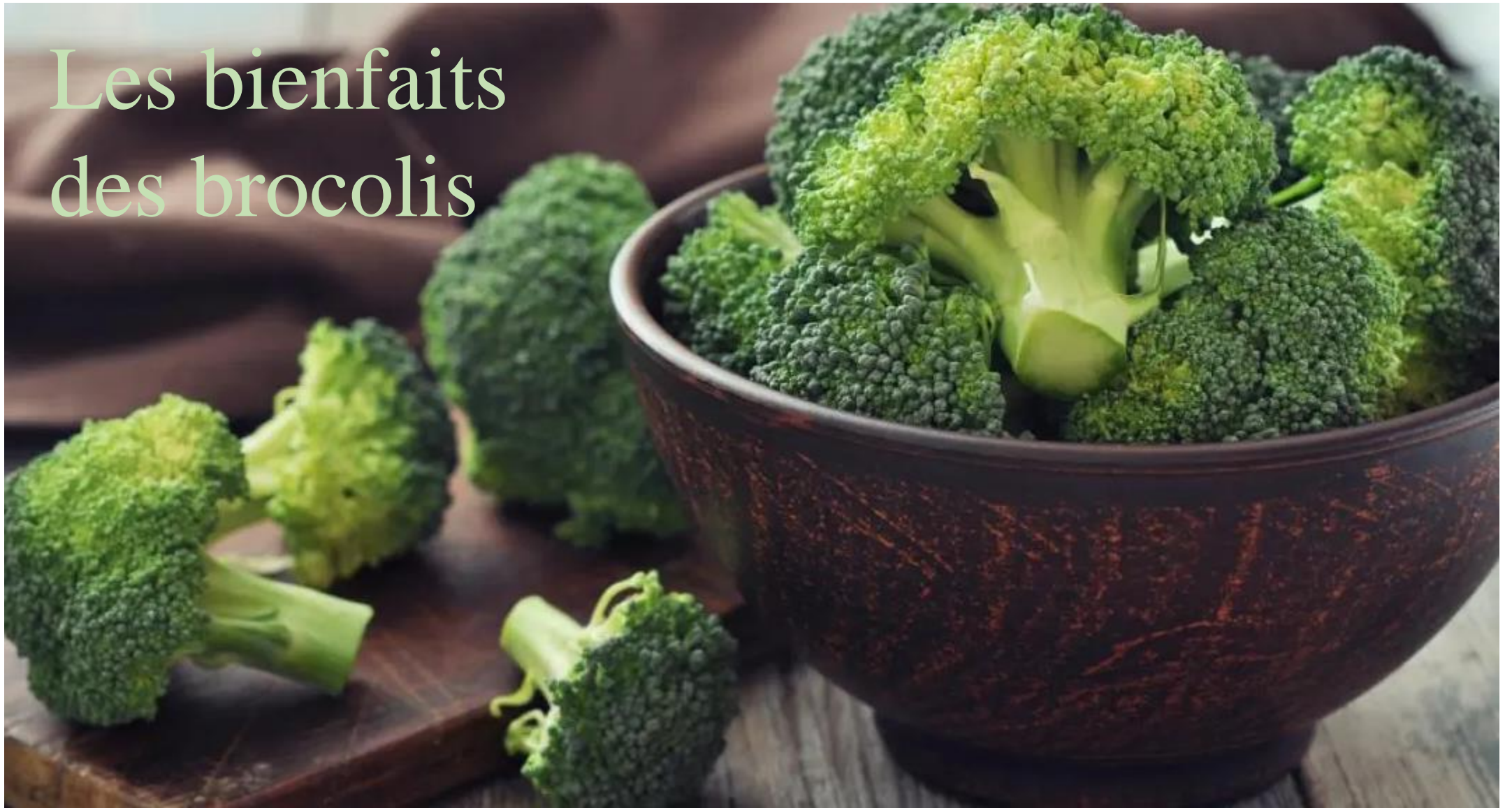


# Les bienfaits des brocolis





En premier lieu, ce légume préviendrait les crampes musculaires grâce à sa richesse en potassium et en vitamine B.

En deuxième lieu et selon certaines études, un des composants du brocoli préviendrait l'apparition du cancer du sein et le cancer de la prostate.

En troisième lieu, le brocoli permettrait de diminuer le taux du mauvais cholestérol et d'en augmenter le bon.





En quatrième lieu, il aiderait au renouvellement cellulaire de la peau et lutterait efficacement contre les rides car il est riche en plusieurs vitamines.

En cinquième lieu, le brocoli protégerait notre vue et la santé de nos yeux.

En sixième lieu, le brocoli est un véritable allié minceur pour celles et ceux qui sont au régime parce qu'il est très pauvre en calories et glucides.





En dernier lieu, ce légume bénéfique permettrait aussi de renforcer notre système immunitaire, notamment grâce à sa vitamine C, et donc lutterait efficacement contre les maladies de l'hiver et le rhume. Il protégerait également nos voies respiratoires et il est excellent pour la mémoire.

