



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## SİGARA İÇİYORSANIZ BARI BROKOLİ YİYİN

ABD'de yapılan bir araştırmada, brokolide bulunan bir maddenin, özellikle sigaranın yol ağtığı akciğer rahatsızlıklarında hasarı azaltıcı etkisinin olabileceği ortaya ııktı. Johns Hopkins Tıp Fakóltesi'nde yapılan araştırmada, ıoğunlukla sigaranın sebep olduğu Kronik Obstrüktif Akciđer Hastalığı'nın (KOAH) hasarının engellenmesinde, brokolide bulunan "sülforapan" maddesinin etkisinin olduğu bulundu. Brokoli gibi "brassika" türü sebzelerde bulunan bu maddenin, insan akciğe hücrelerinde bulunan ve hücreleri toksinlerin zarar etkilerinden koruyan "NRF2" geninin faaliyetini 1 arttırdığını tespit eden bilim adamları, sülforapan maddesinin kısa bir süre önce diyabetin sebep olduğu damar hasarlarına karşı da koruyucu bir etkisinin ortaya ııkarıldığını anımsattı.

---