

## A coliflor, unha verdura fonte de alimento e saúde

Escrito por Redaccion @valminorinfo  
Martes, 03 Marzo 2015 15:16

---



A coliflor é unha desas hortalizas de inverno que alcanzan co frío o mellor dos seus sabores. Amais das súas propiedades gastronómicas e a versatilidade que ten para enriquecer moitísimas receitas, ten propiedades salutíferas que debemos aproveitar.

Segundo explica Dani Armengol de Antela Saúde, comer coliflor é san e está indicado para todas as persoas, especialmente fervida ou cocida ao vapor, xa que apenas contén graxa e carbohidratos e en cambio ten gran poder saciante e unha boa combinación de vitaminas A, B, C e E. Unha ración de 250 gramos de coliflor ao vapor, por exemplo, contén 62,5 kilocalorías. Para facérmonos unha idea, 100 gramos de arroz cocido conteñen 360 kilocalorías.

Cando a consumamos doutro xeito (gratinada, rebozada, salteada con aceite ou salsa de soia) debemos ter en conta que aumentará o seu contido calórico. Combina moi ben en revoltos de ovo, con peixe ou carne esmiuzada ou simplemente nunha ensalada morna con aceite de oliva, follas tenras de leituga e o zume de medio limón.

A coliflor demostrou moitas calidades, entre elas que serve de profiláctico natural contra o cancro de colon. O cancro de colon é un dos máis temidos e ten unha peculiaridade, segundo os especialistas. Pode ser hereditario. Segundo estudos recentes, a coliflor e outras crucíferas conteñen unha alta concentración de glucósidos sulfurados, composto que se mostrou eficaz en probas de laboratorio na protección contra tumores.

## A coliflor, unha verdura fonte de alimento e saúde

Escrito por Redaccion @valminorinfo  
Martes, 03 Marzo 2015 15:16

---

Ademais, tomar coliflor habitualmente está indicado en persoas con retención de líquidos, xa que este vexetal é diurético e depurativo. Pode ser un dos alimentos escollidos nunha dieta de desintoxicación, fervido en auga con sal e cun bo xorro de aceite de oliva xa no prato sobre a mesa.

Sen saír das dietas, a coliflor non pode faltar en calquera dieta de adelgazamento. Ten gran poder saciante e un sabor doce moi agradable a pesar do seu baixísimo contido en carbohidratos.

Só ten unha contraindicación. As persoas con tendencia a acumular gases intestinais deben ter conta xa que o alto contido de celulosa da coliflor pode provocar flatulencias. Por certo, nos nosos supermercados cada vez máis se vende unha variedade da coliflor de cor verde, o romanesco. Tamén a hai de cor morada aínda que en Galicia non se vende habitualmente.

Do xornal colaborador [Galicia Confidencial](#)