

## NUTRIZIONE



(...) I cavoli sono una vera miniera di zolfo, calcio, fosforo, rame, iodio, selenio, magnesio;

specialmente se freschi inoltre sono ricchi di vitamine, in special modo di vitamina B1 e vitamina C, le quali, ed in particolare la vitamina C, sono parzialmente distrutte in fase di cottura. Ultimi, ma non per importanza, figurano i microelementi presenti a iosa in grandi varietà, sostanze particolari come i tioossazolidoni con effetto antitiroideo; il sulforafano, che insieme agli isotiocianati, in base ai numerosi studi condotti, sta dimostrando di avere un effetto protettivo contro i tumori intestinali e non solo. (...)

L'articolo:

[http://magazine.paginemediche.it/it/366/dossier/nutrizione-e-scienze-dellalimentazione/detail\\_189834\\_cavoli-gli-umili-benefattori-del-nostro-organismo.aspx?c1=25](http://magazine.paginemediche.it/it/366/dossier/nutrizione-e-scienze-dellalimentazione/detail_189834_cavoli-gli-umili-benefattori-del-nostro-organismo.aspx?c1=25)

Sull'argomento:

<https://nutrimenti1.wordpress.com/2014/05/21/brassicacee-potenti-alleati-contro-lo-stress-ossidativo-e-il-colesterolo/>

Da vedere:

<http://www.colturaecultura.it/video/che-cavolo-mangi>

Informazione di base:

<http://it.wikipedia.org/wiki/Cavolo>

[http://en.wikipedia.org/wiki/Brassica\\_oleracea](http://en.wikipedia.org/wiki/Brassica_oleracea)

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Chou\\_commun](http://fr.wikipedia.org/wiki/Chou_commun)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Brassica\\_oleracea](http://es.wikipedia.org/wiki/Brassica_oleracea)