

COLES DE BRUSELAS. CÁNCER. Las coles de Bruselas poseen un compuesto llamado sinigrina, perteneciente al grupo químico de los glucosinatos, algunos de ellos con propiedades anticancerosas. En concreto, en estudios preliminares realizados con la sinigrina, una única dosis fue capaz de suprimir el crecimiento de ciertos cánceres, en algunos animales de laboratorio. Existen documentos demostrativos de que las coles de Bruselas ya se cultivaban en Bélgica hacia el año 1200. Las coles de Bruselas poseen un bajo contenido energético (38 kilocalorías por 100 gramos), pero contienen altas dosis de vitamina A (55 microgramos por 100 gramos) y de vitamina C (102 miligramos por 100 gramos).