**Les bienfaits du chou fleur :**

**1/Bon pour le cœur :**

Le chou-fleur contient du sulforaphane qui est un composant du soufre. Il nous aide à améliorer notre pression artérielle et notre fonction rénale.

**2/ Il prévient le cancer**

En effet le sulforaphane contenu dans le chou-fleur est un composé qui a démontré son efficacité pour éliminer les cellules souches responsables du cancer, en bloquant la croissance de la tumeur.

**3/ Il prend soin de notre cerveau** car il est

Riche en choline, qui joue un rôle important dans la santé et le développement de notre cerveau.

**4/ Anti inflammatoire**,

Le chou-fleur contient une grande quantité de nutriments anti-inflammatoires, comme l’indole-3-carbinol, aussi connu sous le nom de I3C, composant qui aide à prévenir les réactions inflammatoires.

**5/ Allié de l’estomac**

En effet, le sulforaphane aide à prévenir la prolifération de bactérie du type Helicobacter pylori dans l’estomac.

**6/Riche en anti oxydant : anti vieillissement**

En effet, il contient de la vitamine C, du beta-carotène, de la quercétine, de l’acide cinnamique et bien d’autres substances : Des antioxydants qui aident l’organisme à se protéger contre les dommages dus aux radicaux libres. Cela permet également de retarder le vieillissement de notre organisme.