

LES ALIMENTS BIEN ETRE DE L'ETE

L'été est là, et avec lui son lot d'aliments savoureux et bons pour la santé !

Sur le haut du podium : les fruits et les légumes



L'été est le moment idéal pour suivre la recommandation des « 5 fruits et légumes par jour » du Plan national nutrition santé. Les fruits et légumes colorent les marchés et les étals des magasins.

Riches en antioxydants

Les fruits et légumes contiennent de nombreux micronutriments bénéfiques pour la santé et sont de véritables « anti-rouille » de l'organisme.

Très riches en antioxydants, ils jouent un rôle important de protection cellulaire, notamment grâce :

- aux vitamines C et E (que l'on retrouve notamment dans les agrumes),
- au lycopène dans la prévention du cancer de la prostate (que l'on retrouve dans la tomate),
- à la lutéine pour la protection de la rétine (présente dans le brocoli).

Fruits et légumes entiers, soupes, jus ou poêlées, vous pouvez varier les plaisirs !

Vous avez le choix entre de nombreux fruits et légumes savoureux : groseilles, melons, fraises, nectarines, concombres, betteraves rouges, laitues... de quoi composer tout un tas de menus différents !

Riches en fibres

Les fruits et légumes sont également intéressants pour leur richesse en fibres. Un apport insuffisant en fibres augmente le risque de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète de type 2 et de cancer colorectal. Les fibres alimentaires ne sont pas digérées par l'organisme et contribuent donc au bon fonctionnement du transit et à la diminution de l'absorption des lipides et des glucides. Une alimentation riche en fibres permet un bien-être digestif, particulièrement appréciable en été. Aubergines, haricots verts, courgettes... faites-vous plaisir !

À ne pas oublier : les aliments complets

On trouve également des fibres en quantité importante dans : les céréales (avoine, blé, épeautre), les légumes, les légumineuses (lentilles, haricots...), et les noix. N'hésitez donc pas à accompagner vos salades estivales de pain complet !

Le saviez-vous ?

Très pauvre en glucides, la groseille est un concentré de vitamines ! Elle regorge de fibres, de potassium (qui facilite l'élimination de l'eau et prévient l'hypertension) et de fer. Elle possède également des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antihistaminiques.