

Manger Sain



n°1) Betterave

Les betteraves (la version potagère - rouge - et non la version qui sert à produire du sucre) sont l'une des meilleures sources de bêtaïne et d'acide folique, les éléments nutritifs qui diminuent les risques des maladies cardio-vasculaires.

Recette rapide : Mélangez quelques betteraves pelées avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et le jus d'un demi citron. Lisez aussi nos recettes minceur.

n°2) Choux

Un verre de ces feuilles croquantes (22 calories) est rempli de sulforaphane (un produit chimique). Le sulforaphane stimule la production (dans le corps) des enzymes qui suppriment des radicaux libres qui endommagent les cellules et provoquent le cancer.

n°3) Pruneau

Ils contiennent de grandes quantités d'acides neochlorogeniques et chlorogéniques, des antioxydants qui protègent efficacement contre les tumeurs cancéreuses.

n°4) Bette

Un demi-verre de ce légume vert, cuit, embarque 10 mg de lutéine et zéaxanthine, des caroténoïdes qui protègent contre des dommages rétiniens.

n°5) Goyave

La goyave a une concentration plus élevée en antioxydants lycopene qui peuvent réduire le risque de cancer, encore davantage que les tomates et les pastèques qui sont également considérés comme très bénéfiques.

n°6) Epinard

Les épinards contiennent la lutéine et la zéaxanthine, des caroténoïdes qui contribuent à repousser la dégénérescence maculaire, une cause majeure de cécité chez les personnes âgées. De plus, les études montrent que cette fontaine de jouvence verte pourrait inverser certains signes de vieillissement.

Un verre d'épinard apporte 7 calories, 0 lipide et 1 gramme de fibre. Ajoutez des feuilles crues d'épinard à une salade ou un plat sauté, avec un peu d'huile d'olive et d'ail.

n°7) Soja

Le soja (en haricots) contiennent de grandes quantités de protéines qui comprennent tous les acides aminés essentiels. Le soja est une source riche en calcium, fer, zinc, phosphore, magnésium, vitamine B, acides gras oméga 3 et fibres. Les haricots de soja sont bénéfiques pour le coeur.

n°8) Kiwi

Avec environ 50 calories par kiwi, vous ferez le plein de vitamine C. Deux kiwis apportent 2 fois plus de vitamine C qu'un orange. Ils sont également riches en potassium et pleins de fibres. Dans une étude récente, le kiwi a été classé le plus nutritif, parmi 28 fruits les plus souvent consommés.

n°9) Brocoli

Comme le chou frisé ou l'épinard, le brocoli est une grande source de vitamine K, un nutriment nécessaire pour aider le sang à coaguler correctement. Il est aussi une source riche en vitamines A et C, en antioxydants, et est une bonne source végétale de calcium.

n°10) Lentille

Les lentilles, peu importe leur couleur, sont riches en protéines et fibres. Et elles sont également une bonne source d'acide folique, une sorte de vitamine B qui est particulièrement importante aux femmes enceintes pour prévenir les défauts de naissances.

n°11) Gingembre

Les gingérols contenus dans le gingembre peuvent aider à réduire les malaises, d'autres composés peuvent aider à éviter les migraines et douleurs arthritiques en bloquant les prostaglandines qui causent l'inflammation. Une cuillère à café de racine de gingembre frais apporte seulement 1 calorie, 0 lipide. Peler la peau dure et tranchez ou grillez dans un plat sauté.

n°12) Grenade

La grenade est une bonne source d'antioxydants, surtout en proanthocyanins, qui se trouvent dans d'autres fruits de pigmentation rouge et violette (comme les bleuets, les fraises et les framboises noires). Le fruit apporte de hauts niveaux de polyphénols et de flavonoïdes, qui protègent le coeur et réduisent l'inflammation. La grenade est une bonne source de vitamines C et K, et de potassium.

n°13) Avocat

Les avocats apportent de l'acide oléique, une graisse insaturée qui contribue à diminuer le taux de cholestérol global et à augmenter les niveaux de bon cholestérol (HDL), ainsi qu'une bonne dose de fibres. Une tranche d'avocat apporte 81 calories, 8 grammes de lipides et 3 grammes de fibres. Essayez quelques tranches d'avocat au lieu de la mayonnaise dans votre sandwich.