



NUTRITION

ASTUCES SANTÉ

MAI • CHARLENE INNOCENTI • VOLUME 06



On sait, par exemple, que manger gras entraîne du cholestérol, ou manger trop salé de l'hypertension artérielle. Mais qu'en est-il des aliments sains dont les bienfaits sont moins connus du public ? Quels sont véritablement les bénéfiques de ces aliments sur vos différents organes ?

Prenons l'exemple de l'avocat. L'avocat contient de la vitamine B9, qui n'est pas synthétisée par l'organisme, et s'avère donc être bénéfique pour les femmes enceintes. Les bienfaits de l'avocat, montré du doigt dans différents régimes, sont nombreux. Ce fruit, issu de l'arbre *Persea americana*, contient également de la vitamine K essentielle pour la coagulation, joue un rôle dans la minéralisation et la croissance des cellules, préserve notre santé cardio-vasculaire et agit également en régulant le taux de cholestérol facilitant ainsi le travail du foie.



LES ALIMENTS BÉNÉFIQUES POUR LES ORGANES

FOIE  AIL, ARTICHAUT, AVOCAT, POMME, BROCOLI, CHOUX CITRON, CURCUMA, EPINARDS BATTERAVE, RADIS NOIR	INTESTINS  CELERI, MIEL, MISO CHOU FERMENTE, KEFIR, ARTICHAUT, HUILE D'OLIVE HUILE DE PEPINS DE RAISIN	POUMONS  AIL, AMANDE, BROCOLI, CAROTTE, CURCUMA FRAISE, LIN, MURES, KIWI POMELO, POIVRON, POMME
PANCREAS  AIL, BROCOLI, CERISES RAISIN, CHAMPIGNONS, EPINARDS, PATATE DOUCE	SYSTEME URINAIRE  GRAINES DE COURGE CITRON, ORTIE, RAISIN, CANNEBERGE, CELERI, ASPERGE, PISSENLIT, PERSIL, BATTERAVE	COEUR  AIL, AVOCAT, AMANDE BROCOLI, CAROTTE, CERISE FRAISE, FRAMBOISE, EPICES, CHIA, LIN, POIS CHICHES, HUILE DE COLZA



L'artichaut, quant à lui, favorise la fonction d'élimination urinaire et digestive. Particulièrement efficace en cas de rétention d'eau, l'artichaut facilite également l'évacuation de la bile ce qui peut faciliter la digestion et réduire les symptômes du SII (syndrome de l'intestin irritable). Par ailleurs, les fibres présentes dans l'artichaut, en particulier l'inuline, sont des prébiotiques, substances qui nourrissent les bonnes bactéries dans le microbiote intestinal et peuvent aider à réduire les symptômes du SII, tels que les ballonnements, la constipation et la diarrhée.



La patate douce renferme également de nombreuses richesses. La patate douce contient des antioxydants, qui limitent l'hypertension et l'oxydation du mauvais cholestérol. Elle est aussi riche en fibres alimentaires, ce qui peut favoriser la santé digestive en régulant le transit intestinal, et en bêta-carotène, anti-oxydant qui protège tous les tissus du corps. De fait, la patate douce équilibre l'indice glycémique des diabétiques et joue un rôle dans la prévention du cancer du pancréas.



Le pissenlit, appelé aussi dent-de-lion, est notamment riche en fer, calcium, manganèse, vitamines C et D, acide gras ou encore en antioxydants. Son usage en complément alimentaire est reconnu pour traiter le manque d'appétit, les troubles digestifs mineurs, mais aussi pour améliorer les fonctions hépatique, urinaire et biliaire. Par ailleurs, il contribue à prévenir l'apparition de calculs rénaux.



Le brocoli appartient à la famille des crucifères qui, comprend tous les choux : choux vert, choux rouge, choux-fleurs, choux de Bruxelles mais aussi les navets, le cresson et les radis.

Source de vitamines C, K et B9 (ou acide folique), le brocoli est aussi riche en fibres et contient de nombreux oligo-éléments mais aussi du glucosinolate. Ce dernier favorise la libération d'enzymes indispensables pour éliminer les toxines ce qui permet d'alléger le travail du foie dont la mission est de filtrer et éliminer les déchets.

Liste non exhaustive



Riches en vitamines, minéraux, fibres et anti-oxydants, les fruits et légumes nous font bénéficier de tous leurs atouts et rendent notre organisme plus résistant. Ils permettent de maintenir une bonne santé et par conséquent une bonne qualité de vie. La cuisson peut quant à elle faire perdre jusqu'à 40% des vitamines et certains minéraux. Pour conserver tous les bienfaits des fruits et légumes sur la santé, il est donc important d'alterner la consommation entre fruits et les légumes crus et cuits.