

Extrait du Nice Premium

<http://www.nice-premium.com>

# Pour votre santé, abusez des fruits et légumes

- Actualité - Santé -



Date de mise en ligne : mardi 3 mars 2009

---

Nice Premium

---



Pour la fin de cet hiver et même pour un début de printemps frais, on apprécie côté légumes les choux, les carottes, les poireaux, les endives, les salades.

Côté fruits, pourquoi rester sur le continent, lorsque l'on peut partir dans une contrée exotique avec l'ananas, le kiwi, l'orange et le pamplemousse (etc.) et bien entendu des gorgées de vitamines C. Les fruits frais sont riches en vitamines, et en fructose, un sucre complexe assimilé par l'organisme. Les fruits sont à privilégier à raison de deux à trois par jour. Quant aux fruits oléagineux (noisettes, amandes, noix...), ils sont riches en sels minéraux et en vitamine E. En revanche, ils sont très caloriques, et doivent donc être consommés avec modération si l'on souffre d'un sur-poids. Donc pour celle qui prenne soin de leur silhouette, sans avoir une sensation de faim, privilégiez les bananes, fraises, kiwis, pamplemousses, pommes. Pour les légumes ruez-vous sur les brocolis, carottes, courgettes, haricots verts, potirons, salades, tomates, les artichauts, aubergines.

Et, surtout, ne pas se fier aux préjugés, car certains fruits et légumes surgelés ou même en conserve gardent toutes leurs vertus.

### Et pour l'été ?

C'est une période privilégiée, alors autant en profiter ! Aubergine, courgette, tomate, melon, pastèque, abricot et autres fruits rouges regorgent de vitamines, minéraux et fibres, indispensables à la santé et à la forme. Peu caloriques, ils permettent de se délecter sans arrière-pensée, et, grâce à leur richesse en fibres et en eau, possèdent un fort pouvoir rassasiant.

Dotés d'un index glycémique faible, riches en fibres alimentaires, en vitamines, en oligo-éléments et en eau, ils peuvent être consommés crus ou cuits, et ont l'avantage de « caler » pour un apport calorique faible. Ce n'est pas par hasard si l'on conseille d'en consommer cinq par jour : leur valeur nutritionnelle les place en effet comme aliment anti-radicalaire, c'est-à-dire avec des propriétés "anti-vieillessement et anti-cancer".

### Fruits et légumes aux propriétés anticancéreuses

Voici les principaux fruits et légumes qui auraient des propriétés anticancéreuses :

*Le chou* : Il contient énormément de glucosinolates, des molécules qui auraient des propriétés anticancéreuses très puissantes qui ne se trouvent que dans les crucifères.

*Le soja* : riche en protéines et en phytoestrogènes.

*L'ail et l'oignon* : mauvais pour l'haleine, ces légumes possèdent tout de même la capacité d'accélérer l'élimination de substances toxiques cancérogènes de notre organisme.

## Pour votre santé, abusez des fruits et légumes

---

*Les agrumes* : s'ils sont une source de vitamine C, ils possèdent également une grande quantité de monoterpènes et de flavanones (deux classes de composés anticancéreux).

*La tomate cuite* : contient de la lycopène, un pigment qui freinerait le développement du cancer, en particulier celui de la prostate.

*Les petits fruits* : l'acide ellagique (en grande quantité dans les fraises et framboises) et les anthocyanidines (principalement dans les bleuets et myrtilles) sont capables de bloquer l'activité de deux protéines essentielles au développement du cancer.