

5 aliments riches en antioxydants

Les pruneaux

Les pruneaux se classent parmi les aliments les plus riches en antioxydants (21ème sur 1 000)¹. Consommés sous leur forme naturelle ou en jus, ils sont connus pour aider à lutter contre la constipation grâce à leur forte teneur en fibres alimentaires. La capacité antioxydante du pruneau est due à la formation de nouveaux composés durant son séchage². Les pruneaux contiennent de fortes quantités en vitamines E et C, et en potassium qui assure le maintien de la pression artérielle. De plus le magnésium qu'il contient permettrait de lutter contre l'anxiété. On recommande de manger du pruneau en cas de petite faim car c'est un excellent coupe-faim naturel, et il ne contient que 20 calories, bien que sa saveur soit très sucrée. En effet, le sorbitol présent dans le pruneau aide à réguler le métabolisme des glucides.

Le brocoli

Le brocoli est un légume de la famille des crucifères (chou, chou-fleur, chou de Bruxelles) qui, selon des études épidémiologiques, protégerait contre plusieurs types de cancers¹. Une étude américaine² a démontré que la consommation régulière de brocoli (quelques fois par semaine) aide à prévenir les risques de cancer colorectal, de l'estomac, du poumon et du sein chez la femme. Il contient également de la lutéine et de la zéaxanthine, deux composés antioxydants qui favoriseraient la lutte contre les maladies cardiovasculaires. Lorsqu'il est bouilli, il se transforme en excellente source de vitamines (C, B2, A, E) et de fer. Afin de profiter de ses bienfaits, il est conseillé de consommer le brocoli légèrement cuit.

La pomme

Qu'elle soit rouge, verte ou jaune, la pomme est une bonne source d'antioxydants et de fibres alimentaires. Elle a pour particularité de prévenir les risques de maladies cardiovasculaires grâce à son pouvoir antioxydant. En effet, il aiderait à réduire le taux de cholestérol¹ et selon une récente étude², l'incidence du syndrome coronaire aigu qui comprend l'angine de la poitrine et l'infarctus du myocarde. Le jus de pomme fraîchement pressé (brut) serait plus efficace pour prévenir le cancer du côlon³ et les dommages cellulaires causés par le stress oxydatif⁴. Il existerait également une corrélation positive entre la fonction respiratoire et le nombre de pommes consommées par semaine. Il est conseillé de consommer la pomme avec sa peau, car c'est dans cette dernière que se trouvent les polyphénols, de puissants antioxydants.

Le thon

Le thon rouge est un poisson gras riche en acides gras oméga-3 et en vitamine A, qui jouent un rôle antioxydant. Cette vitamine favorise donc la protection des os, de la peau mais aussi de la vision. C'est une véritable source de protéines complètes, et il a pour réputation de contribuer à la diminution des risques de maladies cardiovasculaires¹. Des études ont également démontré que les personnes qui consomment régulièrement du poisson gras présentent moins de cas de dépression² et moins de risques d'être atteints de la maladie d'Alzheimer³. Le thon est un aliment riche en sélénium, un oligo-élément indispensable à l'organisme humain. Il aide à la protection des membranes cellulaires contre l'oxydation provoquée par les radicaux libres, et joue un rôle important dans le fonctionnement du système immunitaire et de la glande thyroïde.

Le concombre

Légume composé à 95% d'eau et très peu riche en calories, le concombre contribue à l'apport d'antioxydants dans l'organisme. Ils lui permettent de protéger les cellules des dommages causés par les radicaux libres, impliqués dans le développement des maladies cardiovasculaires chez l'homme. Ils aident également à lutter contre certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement¹. Ces antioxydants se trouvent dans les composés phénoliques et le peroxydase, présents dans la pelure du concombre². Il est donc conseillé de le consommer avec la peau, même si cela ne rentre pas dans nos habitudes. Aliment riche en fibres, le concombre participe au transit intestinal. On l'utilise également sous forme de masque pour lutter contre les problèmes de peau et assainir le visage.