

Lectines

Les lectines sont hautement inflammatoires. Il est vrai que les lectines peuvent causer des dommages, mais il est facile de se débarrasser d'elles avec les bonnes méthodes de préparation des aliments.

Les lectines sont une famille diversifiée de protéines de liaison des glucides trouvées dans la nature. Toutes les plantes et les animaux en contiennent.

Les Légumineuses, lentilles, fèves, pois tomates, le blé et d'autres graines de la famille des graminées, les haricots, le soja et les arachides, les grains, le soja contiennent le plus de lectines, suivis par les produits laitiers, les fruits de mer et des plantes de la famille des solanacées, les aubergines, les pommes de terre, les tomates et les poivrons.

Les humains sont vulnérables à la toxicité des lectines. Des quantités concentrées peuvent causer des problèmes digestifs et des problèmes de santé à long terme.

Le «poison» des lectines est ce qui les rend sujettes à se fixer à la paroi intestinale, de sorte que l'usure et la déchirure courante qui se produit dans l'intestin s'empire progressivement

Certaines lectines, comme les phytohemagglutinines dans les légumineuses premières, peuvent être carrément toxiques.

La cuisson dégrade La plupart des lectines dans les aliments. la cuisson des légumineuses à l'eau élimine presque toute l'activité de la lectine. Le trempage, la germination et la fermentation des aliments peuvent éliminer les lectines et d'autres anti-nutriments, en particulier à partir de grains.

Il est vrai que les lectines alimentaires sont toxiques à fortes doses, mais les humains n'en consomment pas de grandes doses.

A faibles doses, les lectines peuvent être bénéfiques pour le corps. Des recherches ont montré qu'elles pouvaient activer des éléments du système immunitaire. Ainsi, une lectine présente dans le qui inhiberait la croissance des cellules cancéreuses

La plupart de ces aliments contenant des lectines sont riches en vitamines, minéraux, fibres, antioxydants et toutes sortes de composés bénéfiques.

Les personnes ayant des problèmes auto-immunes ou digestifs peuvent bien répondre à un régime qui exclut la plupart des lectines. A éviter si on souffre :

- De dysfonctionnements de la thyroïde (en particulier la thyroïdite de Hashimoto)

- D'Arthrite

- De diabète

- De maladies cardiaques

- De surpoids

Il est également recommandé d'être prudent si vous prenez des anti-inflammatoires non stéroïdiens, car il a été démontré qu'ils augmentent la perméabilité des intestins. Cela permet aux lectines toxiques de pénétrer dans le sang, augmentant ainsi vos risques de souffrir d'effets indésirables.