

## Les 11 légumes les plus sains sur Terre !

Les légumes sont bien connus pour être bons pour la santé. La plupart des légumes sont faibles en calories, mais riches en vitamines, en minéraux et en fibres.

Cependant, certains légumes se distinguent du reste par des avantages supplémentaires pour la santé, tels que la capacité de lutter contre l'inflammation ou de réduire le risque de maladie.

Cet article donne un aperçu sur 11 des légumes les plus sains et pourquoi vous devriez les inclure dans votre alimentation.

### Épinards

Ce légume-feuille est l'un des légumes les plus sains, grâce à son profil nutritif impressionnant.

Une tasse (30 grammes) d'épinards offre 56% de vos besoins quotidiens en vitamine A et tous vos besoins quotidiens en vitamine K – pour seulement 7 calories (1).

L'épinard dispose également d'une grande quantité d'antioxydants, ce qui peut aider à réduire le risque de maladie chronique.

Une étude a révélé que les légumes à feuilles vert foncé comme les épinards sont riches en bêta-carotène et en lutéine, deux types d'antioxydants qui ont été associés à une diminution du risque de cancer (2).

En outre, une étude de 2015 a révélé que la consommation d'épinards peut être bénéfique pour la santé cardiaque, car elle peut abaisser la tension artérielle (3).

### Les carottes

Les carottes sont chargées de vitamine A, fournissant 428% de la valeur quotidienne recommandée en une seule tasse (128 grammes) (4).

Elles contiennent du bêta-carotène, un antioxydant qui donne aux carottes leur couleur orange et pourrait contribuer à la prévention du cancer (5).

En fait, une étude a révélé que pour chaque portion de carottes par semaine, le risque de cancer de la prostate des participants a diminué de 5% (6).

Une autre étude a montré que manger des carottes pourrait également réduire le risque de cancer du poumon chez les fumeurs. Les fumeurs qui ne mangeaient pas de carottes avaient un risque trois fois plus élevé de développer un cancer du poumon (7).

Les carottes sont également riches en vitamine C, en vitamine K et en potassium (4).

### brocoli

Le brocoli appartient à la famille des légumes crucifères.

Il est riche en un composé végétal contenant du soufre connu sous le nom de glucosinolate, ainsi que le sulforaphane, un sous-produit du glucosinolate (8).

Le sulforaphane a été démontré pour avoir un effet protecteur contre le cancer.

Dans cette étude, le sulforaphane a pu réduire la taille et le nombre de cellules cancéreuses du sein tout en bloquant la croissance tumorale chez la souris (9).

Manger des brocolis peut également aider à prévenir d'autres types de maladies chroniques.

Une étude de 2010 a révélé que la consommation de brocolis pourrait protéger le cœur du stress oxydatif en abaissant ses niveaux de 116% (10).

En plus de sa capacité à prévenir la maladie, le brocoli est également chargé en nutriments.

Une tasse (91 grammes) de brocoli fournit 116% de vos besoins quotidiens en vitamine K, 135% de l'apport journalier recommandé en vitamine C et une bonne quantité de folate, de manganèse et de potassium (11).

ail et oignon

L'ail a une longue histoire d'utilisation comme plante médicinale, depuis la Chine et l'Égypte anciennes (12).

Le principal composant de l'ail est l'allicine, le composé végétal garant des bienfaits pour la santé de l'ail (13).

Plusieurs études ont montré que l'ail peut réguler la glycémie et favoriser la santé cardiaque.

Dans cette étude, des rats diabétiques ont reçu des suppléments d'ail, ce qui a entraîné une diminution de la glycémie et une meilleure sensibilité à l'insuline (14).

Une autre étude a montré que l'ail pouvait diminuer le cholestérol sanguin total, les triglycérides et le cholestérol LDL tout en augmentant le cholestérol HDL (15).

L'ail peut également être utile dans la prévention du cancer. Une étude a démontré la mort cellulaire induite par l'injection d'allicine dans des cellules cancéreuses du foie humain (16). Cependant, d'autres recherches sont nécessaires pour mieux comprendre les effets potentiels anticancéreux de l'ail.

Le chou de Bruxelles

À l'instar du brocoli, les choux de Bruxelles sont membres de la famille des légumes crucifères et contiennent les mêmes composés favorisant la santé.

Les choux de Bruxelles contiennent également du kaempferol, un antioxydant qui peut être particulièrement efficace pour prévenir les dommages aux cellules (17).

Une étude a révélé que le kaempferol protège contre les radicaux libres, ceux qui entraînent des dommages oxydatifs aux cellules et peuvent contribuer à la maladie chronique (18).

La consommation de choux de Bruxelles peut également contribuer à améliorer la détoxification.

Une étude a montré que la consommation de choux de Bruxelles a entraîné une augmentation de 15 à 30% de certaines enzymes spécifiques qui contrôlent la détoxification, ce qui pourrait diminuer le risque de cancer colorectal (19).

De plus, les choux de Bruxelles sont très riches en nutriments. Chaque portion fournit une bonne quantité de vitamines et de minéraux, y compris la vitamine K, la vitamine A, la vitamine C, l'acide folique, le manganèse et le potassium (20).

#### kale

À l'instar d'autres légumes à feuilles, le kale est bien connu pour ses qualités favorisant la santé, y compris sa densité nutritive et sa teneur en antioxydants.

Une tasse (67 grammes) de kale contient plein de vitamines B, potassium, calcium et cuivre.

Il répond également à toutes les exigences quotidiennes en vitamines A, C et K (21).

En raison de sa forte teneur en antioxydants, le kale peut également être bénéfique pour la santé cardiaque.

Dans une étude de 2008, 32 hommes souffrant de cholestérol élevé ont consommé 150 ml de jus de kale par jour pendant 12 semaines. À la fin de l'étude, le cholestérol HDL a augmenté de 27%, le cholestérol LDL a diminué de 10% et l'activité antioxydante a été augmentée (22).

Une autre étude a montré que boire du jus de kale peut diminuer la tension artérielle et peut être bénéfique dans la réduction du taux de cholestérol sanguin et de glycémie (23).

#### Petits-pois

Les petits pois sont considérés comme un légume féculent. Cela signifie qu'ils ont une quantité élevée de glucides et de calories et peuvent avoir un impact sur le taux de sucre dans le sang lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités.

Néanmoins, les petits pois sont incroyablement nutritifs.

Une tasse (160 grammes) de petits pois contient 9 grammes de fibres, 9 grammes de protéines, vitamines A, C et K, riboflavine, thiamine, niacine et folate (24).

Parce qu'ils sont riches en fibres, les petits pois supportent la santé digestive en favorisant un transit intestinal régulier (25).

De plus, les petits pois sont riches en saponines, un type de composé végétal connu pour ses effets anticancéreux (26).

Les recherches montrent que les saponines peuvent aider à lutter contre le cancer en réduisant la croissance tumorale et en tuant les cellules cancéreuses (27).

#### Gingembre

La racine de gingembre est utilisée comme ingrédient principal, dans plusieurs plats et desserts. Historiquement, le gingembre a également été utilisé comme remède naturel pour le mal des transports (32).

Plusieurs études ont confirmé les effets bénéfiques du gingembre sur la nausée. Dans une revue composée de 12 études et près de 1 300 femmes enceintes, le gingembre a considérablement réduit la nausée par rapport à un placebo (33).

Le gingembre contient également de puissantes propriétés anti-inflammatoires, ce qui peut être utile dans le traitement des troubles liés à l'inflammation comme l'arthrite, le lupus ou la goutte (34).

Dans une étude, les participants atteints d'arthrose qui ont été traités avec un extrait concentré de gingembre ont subi une diminution des douleurs au genou et un soulagement des autres symptômes (35).

D'autres recherches suggèrent que le gingembre pourrait également aider au traitement du diabète.

Une étude menée en 2015 portait sur les effets des suppléments de gingembre sur le diabète. Après 12 semaines, le gingembre a été jugé efficace pour diminuer le taux de sucre dans le sang (36).

#### asperges-et-oeuf-dur

Ce légume de printemps est riche en vitamines et en minéraux, ce qui en fait un ajout excellent à tout régime alimentaire.

Une simple demi-tasse (90 grammes) d'asperges fournit un tiers de vos besoins quotidiens en folate.

Elle fournit également du sélénium, de la vitamine K, de la thiamine et de la riboflavine (37).

Obtenir suffisamment d'acide folique provenant de sources comme les asperges peut offrir une protection contre les maladies et prévenir les anomalies congénitales (38, 39).

Certaines études montrent également que les asperges peuvent supporter la fonction hépatique et réduire le risque de toxicité (40).

#### Le chou rouge

Ce légume appartient à la famille des légumes crucifères et, tout comme ses proches, regorge d'antioxydants et de propriétés favorisant la santé.

Une tasse (89 grammes) de chou rouge contient 2 grammes de fibres ainsi que 85% du besoin journalier en vitamine C (41).

Le chou rouge est également riche en anthocyanes, un type de composé végétal qui contribue à sa couleur distincte ainsi qu'à toute une série d'avantages pour la santé.

Une étude publiée en 2012 a révélé que l'extrait de chou rouge pouvait prévenir l'augmentation du taux de cholestérol sanguin et protéger contre les dommages du cœur et du foie (42).

Ces résultats ont été soutenus par une autre étude en 2014 qui a montré que le chou rouge pourrait réduire l'inflammation et prévenir les dommages du foie chez les rats nourris avec un régime très riche en cholestérol (43).

#### Les patates douces

Classées comme légumes-racines, les patates douces se distinguent par leur couleur orange, leur goût sucré et leurs avantages impressionnants pour la santé.

Une patate douce moyenne contient 4 grammes de fibres, 2 grammes de protéines et une bonne quantité de vitamine C, de vitamine B6, de potassium et de manganèse (44).

Elle est également riche en bêta-carotène, une forme de vitamine A. En fait, une patate douce répond à 438% de vos besoins journaliers en vitamine A (44).

La consommation de bêta-carotène a été liée à une diminution significative du risque de certains types de cancer, y compris le cancer du poumon et du sein (45, 46).

Les patates douces blanches pourraient en plus aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et de glycémie.

De l'apport en vitamines et minéraux essentiels à la lutte contre la maladie, il est clair que l'ajout de plus de légumes dans votre alimentation est crucial pour avoir une bonne santé. Assurez-vous d'obtenir un bon mélange de légumes dans votre alimentation afin de profiter de tous leurs bienfaits pour la santé.

<https://mangermediterranéen.com/les-11-legumes-les-plus-sains-sur-terre/>