

ALIMENTS À BASE DE PLANTES



Le pouvoir des légumes verts

Votre maman avait raison : les légumes verts sont importants! Il y a une grande variété de légumes verts, mais parlons des légumes crucifères, qui comprennent certaines options non vertes. Ils sont riches en minéraux et en vitamines C, E et K. Ces légumes sont riches en fer et contiennent des fibres non solubles, qui aident à faire passer le tout dans votre système digestif. Ils vous donnent également une sensation de satiété.

ALLEZ, MANGEZ VOS LÉGUMES... PROFITEZ DES AVANTAGES!

- 1 Équilibrez votre glycémie.**
Les légumes crucifères ont une teneur élevée en fibres, qui contribuent à ralentir l'absorption des glucides après un repas. Plus les glucides sont absorbés lentement, plus votre glycémie reste stable.
- 2 Diminuer le risque de cancer.**
Les recherches ont montré que l'un des phytochimiques présents dans ces légumes performants - le sulforaphane - peut stimuler les enzymes du corps qui détoxifient les substances cancérigènes avant que celles-ci ne puissent causer des dommages aux cellules.
- 3 Protégez votre cerveau.**
Les légumes à feuilles tels que les épinards, le chou frisé et la roquette sont très riches en vitamine K, connue pour son action sur la mémoire. Ils sont également une excellente source de bêta-carotène, qui permet de ralentir le déclin cognitif.
- 4 Facilitez l'équilibre des hormones.**
Des recherches ont démontré que les femmes qui ont une alimentation riche en légumes crucifères ont de meilleurs niveaux d'hormones et d'œstrogènes. Ils aident à détoxifier un excès d'œstrogènes qui peut causer des problèmes hormonaux : sautes d'humeur, anxiété, dépression et endométriose.
- 5 Détoxifiez votre corps.**
Les légumes crucifères renferment des composés puissants appelés glucocinolates, qui sont excellents pour la détoxification du métabolisme et le soutien du foie. Les crucifères verts sont également riches en chlorophylle, ce qui renforce encore la capacité de désintoxication.



DES FAÇONS SIMPLES DE SAVOURER UNE VARIÉTÉ DE LÉGUMES CRUCIFÈRES!

- ▶ Ajoutez du chou frisé à vos salades préférées.
- ▶ Essayez le chou napa dans votre recette de salade de chou.
- ▶ Remplacez vos frites normales par des frites de rutabaga rôti.
- ▶ Servez votre sauté sur un lit de bok choy.
- ▶ Rafraîchissez votre sandwich de midi avec quelques brins de cresson.

Références | webmd.com/food-recipes/features/super-veggies-cruciferous-vegetables | www.cancer.gov | Images extraites de Freepik.com