

# MANGER EN ÉTÉ

## Superaliments d'été



Tout ce soleil fait que certains de nos fruits et légumes préférés sont à leur meilleur pendant les mois d'été. Sur le plan nutritionnel, il n'existe pas de *superaliment*. C'était un terme inventé à des fins de marketing pour influencer les tendances alimentaires. Bien qu'aucun aliment ne soit la clé d'une bonne santé et de la prévention des maladies, de nombreuses options riches en nutriments peuvent y contribuer !

### Melon d'eau



Rafraîchissant et juteux, le melon d'eau contient 92 % d'eau. C'est donc l'un des aliments d'été les plus hydratants. Sa couleur rouge signifie qu'il s'agit d'une source concentrée de lycopène protecteur du cœur, qui est lié à des avantages pour la santé allant de la santé cardiaque à la protection contre les coups de soleil et certains types de cancers. Vous absorbez plus de lycopène lorsque vous le mangez avec de la graisse, alors essayez le melon d'eau arrosé d'huile d'olive dans une salade d'été sucrée et salée, ou badigeonnez-le d'huile et faites-le griller.

- ▶ Fournit 30 % de la valeur quotidienne de vitamine A pour garder vos yeux en bonne santé.
- ▶ Riche en potassium, ce qui est excellent pour les reins, et aide à la récupération s'il est consommé après l'entraînement.
- ▶ Il est sucré, mais a une faible charge glycémique, donc il ne fera pas monter en flèche la glycémie !

Les betteraves fournissent presque tous les nutriments dont vous avez besoin ! Elles sont faibles en calories et offrent une excellente source de nutriments, y compris les fibres, le folate et la vitamine C.

- ▶ Il a été démontré que les betteraves crues abaissent temporairement la pression artérielle en quelques heures seulement grâce à leur forte concentration de nitrates alimentaires.
- ▶ Un excellent aliment pour les athlètes, les betteraves sont une source de L-glutamine, ce qui aide à la récupération et peut également améliorer les performances en améliorant l'utilisation de l'oxygène.
- ▶ Leur pigment violet appelé bêtaïne peut avoir des effets anti-inflammatoires. Des études à ce sujet sont en cours.

### Betteraves



### Baies



Toutes ces graines dans les baies sont une bonne source de fibres, y compris les fibres solubles, ce qui ralentit le mouvement des aliments dans le tube digestif et réduit la faim. Ils sont également faibles en sucre et en calories.

- ▶ Les baies sont riches en antioxydants comme les anthocyanines, qui soutiennent le système vasculaire et le cerveau. Ils peuvent également réduire le risque de crise cardiaque.
- ▶ Les baies peuvent aider à réduire l'inflammation et à diminuer votre risque de maladie cardiaque et d'autres problèmes de santé.
- ▶ Les bleuets sont une excellente source de vitamine K1 pour la santé des os.
- ▶ Les fraises fournissent 150 % de l'apport quotidien recommandé de vitamine C pour la santé immunitaire et fournissent des fibres prébiotiques pour favoriser la croissance de bonnes bactéries pour la santé de la digestion.

Les tomates sont une source de fer, de folate, de manganèse, de phosphore et de niacine, et soutiennent la santé de votre peau et de votre cœur. Faites de 95 % d'eau, les tomates sont super hydratantes, et les manger régulièrement peut aider à protéger votre peau contre les rayons UV nocifs.

- ▶ Une seule tomate de taille moyenne peut fournir près de 30 % de votre apport quotidien recommandé de vitamine A (vitale pour la vision et la santé cellulaire) et 28 % de vitamine C.
- ▶ Contiennent des caroténoïdes clés tels que la lutéine et le lycopène, qui peuvent protéger les yeux contre les dommages causés par la lumière.
- ▶ Une bonne source de potassium, les tomates aident à abaisser la pression artérielle et à prévenir les maladies cardiovasculaires.
- ▶ Grâce à une teneur élevée en lycopène, les tomates peuvent aider à protéger contre une variété de cancers, les maladies cardiovasculaires et même ralentir le vieillissement !

## Tomates



## Poivrons



Les poivrons sont l'une des sources les plus riches en vitamine C avec 169 % de votre apport quotidien recommandé – trois fois plus qu'une orange ! Une source d'antioxydants sains qui neutralisent les radicaux libres, les poivrons peuvent aider à soulager les symptômes de l'arthrite et de l'asthme et réduire le risque de maladie cardiaque, de certains cancers et de cataractes.

- ▶ Contiennent de la vitamine B6 (importante pour la formation de globules rouges), de l'acide folique et des fibres, qui peuvent tous aider à réduire le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.
- ▶ Fournit de la vitamine E pour la santé des nerfs et des muscles.
- ▶ En plus de la vitamine C, les poivrons sont riches en fer. Lorsque la vitamine C est combinée avec du fer, l'absorption est beaucoup plus efficace, ce qui en fait un excellent aliment pour l'anémie et un faible taux de fer.

## Vive les herbes fraîches !

Les herbes fraîches sont souvent utilisées pour garnir ou rehausser un plat, mais nous ne pensons pas souvent à leurs avantages nutritionnels.

Le **romarin** est une bonne source de fer, de calcium et de vitamine B6, et offre des avantages antioxydants et anti-inflammatoires qui réduisent les symptômes d'allergie et la congestion nasale.

Le **persil** est utile dans le traitement de la rétention d'eau et de l'œdème. Il augmente la production d'urine sans affecter les électrolytes tels que le sodium et le potassium.

Le **basilic** peut aider à réduire le cholestérol et est riche en antioxydants. Il contient également des flavonoïdes solubles dans l'eau qui peuvent protéger les globules blancs.



Le **thym** est riche en vitamine C et est également une bonne source de vitamine A et de manganèse.

L'**origan** contient des composés phytochimiques et de la vitamine E et peut aider à combattre les infections et à traiter les problèmes respiratoires tels que la toux, le rhume, la grippe et la bronchite.

La **coriandre** est une bonne source de vitamines A, C, K et E, et peut aider à combattre l'infection et à réduire l'inflammation.

Sources [www.healthline.com/www.healthline.com](http://www.healthline.com/www.healthline.com) | [www.medicalnewstoday.com/articles/273031#benefits](http://www.medicalnewstoday.com/articles/273031#benefits)  
[www.mdlinx.com/article/10-nutritious-herbs-you-should-add-to-your-diet-now/lfc-3732](http://www.mdlinx.com/article/10-nutritious-herbs-you-should-add-to-your-diet-now/lfc-3732) | Images de Freepik.com