

Conseils pratiques pour accroître votre apport alimentaire en antioxydants

QUE SONT LES ANTIOXYDANTS?

« Antioxydants » est le nom collectif donné aux vitamines, aux minéraux et aux composés phytochimiques qui protègent nos cellules et notre ADN contre les dommages, les radicaux libres. Le corps peut produire des antioxydants naturellement, mais beaucoup sont obtenus à partir de la nourriture. En période de stress, ou de blessure, le besoin du corps en antioxydants provenant de l'alimentation augmente. La malabsorption peut réduire leur biodisponibilité, tout comme les méthodes de production ou de fabrication. Certains des antioxydants les plus connus comprennent les vitamines C et E, bêta-carotène, sélénium, lycopène, resvératrol, quercétine et glutathion.

Jetez un coup d'œil à votre assiette. Vos aliments sont-ils généralement de la même couleur? Si c'est le cas, vous aurez peut-être besoin d'un « lifting couleur! » Il est préférable d'inclure au moins 1-2 portions d'aliments de chaque catégorie de couleur par jour:

Aliments	Meilleures sources
Les aliments végétaux rouges contiennent des anthocyanes et du lycopène. Ces antioxydants protègent le cerveau, le foie et le système immunitaire.	Tomates, poivrons, radis, pommes, grenades, cerises, oranges sanguines, baies de goji et haricots (adzuki, rognons et rouges).
Les aliments verts contiennent plusieurs composés anticancéreux et anti-inflammatoires.	Asperges, avocat, brocoli, feuilles de pissenlit, poivrons verts, thé vert, chou frisé, olives et herbes/épices (persil, coriandre, origan, etc.).
Les aliments blancs / bronzés / bruns peuvent ne pas avoir beaucoup de couleur, mais ils sont remplis de flavonoïdes, d'antioxydants très puissants	Chou-fleur, ail, gingembre, champignons, noix/graines, oignons, grains entiers, légumineuses (haricots/lentilles) et noix de coco
Les aliments à base d'orange tirent leur teinte de la bêta-cryptoxanthine, du bêta-carotène et de l'alpha-carotène. Ces caroténoïdes sont convertis en vitamine A, ce qui est important pour la fonction immunitaire, la santé des yeux et de la peau.	Courges d'hiver, ignames, carottes, citrouille, cantaloup et orange.

<p>Les aliments violets / bleus contiennent des anthocyanes qui protègent le cerveau et favorisent la mémoire ainsi que la cognition. Ils contiennent également du resvératrol, qui peut réduire l'inflammation et favoriser un vieillissement en bonne santé. Ces aliments contiennent également du ptérostilbène qui peut réduire le risque de cancer et les taux de triglycérides.</p>	<p>Bleuets et mûres, chou, carottes, raisins, patate douce pourpre, chou frisé, olives, riz et prunes.</p>
<p>Les aliments jaunes contiennent les caroténoïdes lutéine et zéaxanthine, qui sont liposolubles. Cela signifie que l'absorption augmentera si elle est consommée avec une source de graisse. Ceux-ci sont particulièrement protecteurs pour les yeux, le cerveau, le cœur et la peau. On les trouve également dans les aliments verts tels que le chou frisé et les épinards.</p>	<p>Courge spaghetti, citron, courge jaune, pommes et carambole.</p>

ALIMENTS LES PLUS RICHES EN ANTIOXYDANTS

Aliments	Teneur en antioxydants mmol/100g
Noix, avec peau	13.13
Noix de pécan, avec peau	9,67
Artichaut	4.54
Baies de Goji, biologiques, séchées	4,31
Chou rouge, cuit	2,15
Mûres	4,02
Cerises douces, séchées	4,05
Fraises	2.16
Myrtilles	1,85

Poivrons rouges, cuits	1,64
Kiwi, or	1,63
Épinards, cuits	1,35
Graines de lin moulues	1.13

HERBES ET LES ÉPICES LES PLUS RICHES EN ANTIOXYDANTS (produits aux états-unis)

Herbes et épices	Teneur en antioxydants mmol/100g
Clou de girofle séché, moulu	125,55
Origan, séché	40.30
Gingembre moulu, sec	24,37
Cannelle, séchée, moulue	17,65
Curcuma séché, moulu	15,68
Curry en poudre	13.02
Basilic, séché	12,31
Graines de moutarde, jaunes, terre	10.53

Certaines épices et herbes, en particulier la cannelle et le curcuma, peuvent également aider à réguler la glycémie et peuvent même aider à promouvoir un poids santé. Incorporez une grande variété de ces chefs-d'œuvre culinaires dans votre cuisine pour obtenir toute la gamme des avantages.

Astuces

- Essayez 1-2 nouveaux aliments végétaux chaque semaine. Si vous n'aimez pas la saveur au début, essayez une autre méthode de cuisson comme le rôtissage ou le sauté! La cannelle et les poudres de cacao non sucrées constituent un excellent complément à vos smoothies ou saupoudrés sur vos fruits.

- Placez les fruits et légumes dans un endroit où l'on vous rappelle, à vous et à votre famille.
- Mangez-les aux repas et aux collations.
- Remplacez le plat de bonbons par un bol de fruits frais à votre bureau.
- Ajoutez des baies de goji, des graines de grenade ou des framboises à votre salade.
- Essayez différentes couleurs d'aliments couramment consommés. Par exemple : essayez les carottes jaune ou violet, patates douces violettes, pommes de terre "grelot" de différentes couleurs (arc-en-ciel), riz sauvage, ou Chou-fleur "Romanesco".
- Mettez des tranches d'orange dans votre pichet d'eau filtrée ou pressez du citron dans votre eau.
- Râpez le gingembre dans votre sauté de légumes colorés tels que le chou, les haricots verts, Bok choy et carottes.
- Échangez votre dessert contre des tranches de pommes et d'ananas cuites au four avec de la cannelle garnies de morceaux de noix.
- Profitez du thé vert biologique.
- Ajoutez des dés d'asperges, des poivrons rouges/jaunes/verts et/ou des légumes à feuilles vertes dans votre omelette du matin.
- Alternez vos sauces tomates avec un mélange de purée de betterave et de carottes cuites.
- Faites de la purée de carottes violettes comme base pour les soupes ou les sauces.
- Arrosez de tahini chaud vos légumes comme collation.
- Ajoutez des champignons à vos soupes et bouillons pour leurs composés médicinaux uniques.

Profitez du pouvoir de chaque aliment dans votre assiette !