De la COULEUR dans nos assiettes !

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ, MANGEONS COLORÉ.

LES ALIMENTS BLEUS-VIOLETS

Les aliments bleus-violets doivent leur pigmentation aux anthocyanes, antioxydant qui nous aide à éviter les maladies cardiovasculaires, améliorer notre vision et notre mémoire, prévenir certains cancers ou encore réduire l'inflammation de notre organisme (qui est un important facteur de risque pour de nombreuses maladies). Ils sont également riches en fibres alimentaires, vitamines (telles que la vitamine C) et minéraux (tels que le potassium).

LES ALIMENTS ROUGES-ROSÉS

Parmi les bienfaits connus des aliments rouges et roses, on peut citer : la prévention des maladies cardiovasculaires (y compris la prévention de l'hypertension et la réduction du risque de thrombose), la prévention de certains types de cancer tels que le cancer du sein et de la prostate ou encore la réduction du « mauvais » cholestérol (LDL).
D'un point de vue nutritionnel, ces fruits et légumes sont généralement riches en fibres, en vitamines (en particulier la vitamine C) et en minéraux (tel que le potassium).

LES ALIMENTS VERTS

Parmi l'ensemble des légumes verts, on retiendra surtout la famille des feuilles comestibles (chou kanak, feuilles de taro…) et des crucifères (brocolis, toutes les variétés de choux …) qui sont de précieux alliés pour éviter les maladies de cœur, les accidents vasculaires cérébraux, la dégénérescence neurologiques, ainsi que les problèmes de vue.
Riches en vitamines (A, K, C, E, B9) et en minéraux (fer, potassium et calcium), les feuilles vertes comestibles nous fournissent aussi une bonne quantité de fibres et d'antioxydants (comme le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine).
Les crucifères sont une très bonne source de calcium facilement absorbé par l'organisme et contiennent également de bonnes quantités de fibres, d'antioxydants (en particulier le sulforaphane), ainsi que de vitamines C, K et B9.

LES ALIMENTS JAUNES-ORANGÉS

La couleur jaune-orangée des aliments est due aux caroténoïdes qui sont des antioxydants dont notre corps a besoin pour produire la vitamine A.
Un manque de vitamine A entraîne des troubles de la vue ou une baisse de l'immunité pouvant nous rendre plus vulnérables aux maladies infectieuses.

LES ALIMENTS BLANCS

Les légumes du genre Allium dont les représentants les plus connus sont l'ail et l'oignon sont particulièrement intéressant d'un point de vue nutritionnel. Leur consommation régulière peut en effet aider à prévenir certains types de cancers, améliorer les taux de glucose et de cholestérol dans le sang ou encore prévenir l'hypertension artérielle.
Ces légumes sont également une bonne source de protéines, de fibres alimentaires et de minéraux comme par exemple le potassium et le fer. Et en plus ils ajoutent beaucoup de saveurs à nos plats !

Pacific Community
Communauté du Pacifique

LES FRUITS, LÉGUMES ET TUBERCULES LOCAUX : NOS MEILLEURS ALLIÉS POUR UNE BONNE SANTÉ.