

# Les dix meilleurs aliments

Nous vous proposons une liste d'aliments qui valent leur pesant de nutriments ! Inspirez-vous en pour vos menus.

par Mairlyn Smith

## BROCOLI

On ne peut se tromper avec les légumes crucifères comme le brocoli, le chou-fleur et les choux de Bruxelles. Le brocoli, cependant, remporte la palme, car il est riche en éléments nutritifs, disponible toute l'année et très apprécié des consommateurs.

## BLEUETS

Les bleuets contiennent beaucoup d'anthocyanes et leur capacité antioxydante est difficile à battre, alors ne vous gênez pas.

## POMMES

Une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours. Il y a du vrai dans cette histoire. Toutes les pommes, pelure incluse, ont une forte teneur en antioxydants.

## PATATE DOUCE

Ce légume riche en bêta-carotène est également une bonne source de potassium. Le Center for Science in the Public Interest lui a accordé la première place. Mangez la pelure pour en retirer tous les bienfaits.

## THÉ

Les flavonoïdes présents dans le thé blanc, vert et noir agissent comme antioxydants.

## NOIX

La prochaine fois que vous voudrez une portion de bons gras, de protéines, de vitamine E, d'acide folique, de potassium, de magnésium, de zinc et de fibres, prenez une petite poignée de noix. Et quand je dis petite, ce n'est pas plus d'une once (30 grammes).

## CACAO

Songez à inclure de la poudre de cacao naturel dans votre alimentation, car elle est riche en flavonoïdes.

**Mairlyn Smith** est conseillère en économie domestique, comédienne, rédactrice pigiste, auteure de recettes, conférencière spécialisée en motivation, ancienne membre de la troupe théâtrale Second City et mère. Son dernier ouvrage, *Ultimate Foods for Ultimate Health: And Don't Forget the Chocolate!* (Whitecap 2007), qu'elle a corédigé avec Liz Pearson, diététiste, est un succès de librairie.

## ORGE

Au contact de liquides, cette céréale riche en fibres solubles (bêta-glucane) se lie aux substances grasses et en favorise l'évacuation.

## LÉGUMINEUSE

Remplacez par des légumineuses les glucides simples comme le riz, les pâtes et les pommes de terre. Rincez les légumineuses en boîte sous l'eau froide pour en éliminer le sel et utilisez-les en salade ou dans d'autres préparations.

## SAUMON

Les poissons gras (par ex. saumon, anchois, maquereau, hareng, sardines, truite) contiennent beaucoup d'acides gras oméga-3. Mangez-en deux ou trois fois par semaine.

