

Croquez les antioxydants naturels ...



Les antioxydants sont naturellement présents dans certains aliments ; lesquels choisir et comment préserver leurs bienfaits jusque dans l'assiette ?

L'action des antioxydants

Les radicaux libres sont des éléments instables qui peuvent causer des dommages cellulaires. Ils sont naturellement produits par notre corps mais dans certains cas – tabagisme, infection, exposition aux U.V., stress, ... – ils peuvent être générés en excès. On parle alors de stress oxydatif.

Les antioxydants sont présents dans de nombreux aliments. Ils ont le pouvoir de neutraliser ces radicaux libres en les captant. C'est pourquoi ils sont largement plébiscités dans le cadre de la lutte contre le stress oxydatif. Parmi les plus connus, citons les vitamines C et E, les caroténoïdes et les polyphénols. Par ailleurs, notre corps dispose d'enzymes antioxydantes qui, pour être activées, ont besoin d'oligoéléments tels que le zinc, le cuivre, le manganèse, le fer et le sélénium.

Ma liste de course

Le stress oxydatif étant omniprésent, faire le plein d'antioxydants au repas constitue une bonne réponse face à son action. Parmi le top des aliments riches en antioxydants, voici ceux à glisser en priorité dans votre panier :

Au rayon des fruits et légumes :

- L'ail, en tranches ou pressé, voire cuit pour éviter la mauvaise haleine
- L'aubergine, cuite à la vapeur ou poêlée à l'huile d'olive
- La betterave rouge, crue, en jus ou poêlée en cubes
- La carotte, crue ou cuite à la vapeur

- Le citron, un filet de son jus sur vos plats ou dans vos boissons
- Le kiwi, en smoothie, rondelles ou à la coque
- La pomme, crue ou en compote
- La maïs, en épis et poêlé avec de l'huile d'olive
- Les myrtilles, fraîches mais aussi surgelées ou séchées, ...

Dans les autres rayons : les huiles végétales, les graines oléagineuses, les huîtres, les crustacés, le hareng, le thon, le foie de veau, l'huile de foie de poisson, le thé blanc, noir ou vert ...

Attention, fragile !

Plus la cuisson est longue et la température élevée, plus l'aliment est altéré et perd de ses bienfaits. Les consommations crues (salade, smoothie, carpaccio, ...) sont donc à privilégier. Notez qu'il y a également une élévation de la température lors de la stérilisation (bocaux et boîtes de conserve).

De plus, la cuisson à l'eau favorise la dissolution des minéraux et des vitamines dans l'eau. Néanmoins, on peut réutiliser cette eau en l'ajoutant aux sauces, potages, et bouillons.

Enfin, la chaleur, l'oxygène et la lumière sont autant d'agents d'altération. Pour les végétaux, il convient donc :

- De les transformer et de les consommer rapidement après la récolte, notamment en privilégiant les produits locaux et de saison
- De les éplucher finement, voire de consommer leur peau car bon nombre de vitamines et minéraux sont stockés directement sous celle-ci
- D'éviter les trempages prolongés

En conclusion ...

En conclusion, les antioxydants peuvent se glisser aisément dans votre caddie. Afin de tirer profit de leurs bienfaits de manière optimale, il convient de varier votre liste des courses selon les saisons et vos envies.

Dans tous les cas de figure, n'hésitez jamais à solliciter votre Pharmacien ! Il vous répondra dans la mesure de ses compétences ou vous demandera de consulter votre Médecin.

Retrouvez l'ensemble de nos publications sur Internet



La pharmacie est à votre écoute:

- En semaine de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
- Le samedi de 8h30 à 17h30 sans interruption!

La pharmacie est à votre disposition:

- Rue Neuve, 33 à 4500 Huy
- www.pharmacieduchenecolinet.be

