



## Les antioxydants

Les antioxydants ont la cote dans une saine alimentation et pour cause puisqu'ils protégeraient la santé de l'organisme en contrant l'oxydation des cellules. En effet, ils agissent comme une couche protectrice, neutralisant ainsi les radicaux libres avant qu'ils puissent causer des dommages. Ceux-ci sont des molécules produites lors du fonctionnement

normal de l'organisme, ils sont également produits par la pollution, la fumée de cigarette ou une exposition prolongée au soleil. Si le nombre de radicaux libres excède la capacité de l'organisme à les neutraliser, ils peuvent alors contribuer à l'apparition des maladies cardiovasculaires ainsi que de certains types de cancer.

Notre organisme possède un système antioxydant interne composé d'enzymes ainsi qu'un système externe provenant d'une alimentation saine et variée. Il a été démontré que c'est la combinaison d'antioxydants et non l'emphase sur un seul qui contribue à une meilleure santé globale. Cette combinaison se retrouve de façon naturelle dans les aliments, encore un bon coup de dame nature !



En suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien, on s'assure de fournir à notre corps une très bonne protection antioxydante.

Pour donner un petit coup de pouce à notre organisme, on ajoute au menu :

- Nutriments antioxydants (vitamine C, vitamine E, vitamine D, acide folique sélénium etc.)
- Composés phytochimiques antioxydants (flavonoïdes, caraténoïdes)

Où retrouve-t-on ces antioxydants?

### Dans les agrumes :

- ✓ Orange
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Clémentine
- ✓ Citron
- ✓ Lime
- ✓ Etc.

### Dans les aliments riches en sélénium

- ✓ Noix du Brésil
- ✓ Produits céréaliers
- ✓ Germe de blé
- ✓ Son de blé
- ✓ Son d'avoine
- ✓ Œufs
- ✓ Haricots

### Dans les crucifères :

- ✓ Brocoli
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Choux de Bruxelles
- ✓ Chou

### Dans les petits fruits:

- ✓ Canneberges
- ✓ Bleuets
- ✓ Framboises
- ✓ Fraises
- ✓ Mûres
- ✓ Cerises
- ✓ Grenade

### Dans les aliments riches en vitamine C

- ✓ Poivron rouge, vert et jaune
- ✓ Tomate
- ✓ Kiwis
- ✓ Agrumes
- ✓ Etc.

### Dans les aliacés :

- ✓ Ail
- ✓ Oignon
- ✓ Ciboulette
- ✓ Poireau

### Dans les aliments riches en vitamine E:

- ✓ Huiles végétales
- ✓ Germe de blé
- ✓ Avocat
- ✓ Noix
- ✓ Beurre d'arachide
- ✓ Graines de tournesol

### Dans les aliments riches en caroténoïdes

- ✓ Carotte
- ✓ Cantaloup
- ✓ Patate douce
- ✓ Citrouille
- ✓ Pamplemousse rose
- ✓ Légumes feuillus verts foncés

Dans le thé vert et le cacao

### Dans les épices et les herbes :

- ✓ Curcuma
- ✓ Gingembre
- ✓ Origan
- ✓ Persil
- ✓ Etc.

# Un peu, beaucoup, passionnément!

## Trucs pour profiter au maximum des antioxydants :

- ◆ Servez des légumes colorés à tous les jours.
- ◆ Faites place aux légumes crus le plus souvent possible.
- ◆ Ne mettez que très peu d'eau lorsque vous cuisez vos légumes afin de préserver la vitamine C.
- ◆ Mangez les fruits et les légumes frais le plus rapidement possible.
- ◆ Utilisez de l'huile (soya, canola, carthame, olive) pour la cuisson plutôt que du beurre ou de la margarine.
- ◆ Remplacez une partie de la viande dans les recettes par des haricots.
- ◆ Ajoutez des canneberges séchées dans les salades, les sandwiches, les biscuits, les muffins, etc.
- ◆ Ajoutez du germe et du son de blé dans vos recettes.
- ◆ Optez pour les produits céréaliers à grains entiers.
- ◆ Ajoutez des fraises, des framboises et des bleuets surgelés dans vos desserts (gélatine, yogourt, croustade, etc.).
- ◆ Ajoutez du chou rouge râpé dans les salades vertes.
- ◆ Faites du brocoli un légume vedette! Servez-le souvent cru ou cuit.
- ◆ Utilisez le curcuma dans les soupes, les vinaigrettes et les trempettes.
- ◆ N'hésitez pas à utiliser l'ail et le gingembre dans vos recettes.
- ◆ Faites place à la salade de chou au menu!

## Pour faire le plein d'antioxydants...

Laissez-vous inspirer par ces combinaisons dans vos recettes préférées!

### Salade de couscous

Couscous de blé entier  
Jus d'orange+eau  
Brocoli  
Carottes râpées  
Canneberges séchées  
Curcuma  
Lime



### Potage coloré

Carottes  
Patate douce  
Épinards  
Brocoli  
Chou-fleur  
Poireau  
Bouillon de poulet



### Trempette rouge et verte

Avocat  
Tomate  
Jus de citron  
Poivron rouge  
Ail  
Ciboulette  
Yogourt nature



### Chili du tonnerre

Tomates  
Ail  
Huile de canola  
Oignon  
Poivron vert  
Poivron jaune  
Haricots rouges  
Haricots noirs  
Carottes



### Salade d'épinards

Épinards  
Chou rouge râpé  
Mandarines  
Ciboulette



### Smoothie infailible

Jus d'orange  
Yogourt nature  
Bleuets surgelés  
Framboises surgelées  
Fraises surgelées  
Banane  
Mangue  
Germe de blé



Les antioxydants... une autre bonne raison d'encourager la consommation de fruits, de légumes et de grains entiers.

Sans oublier le plaisir de déguster tous ces aliments!