Health Class
WEET HOE JE GEZOND LEEFT

20 PHYTONUTRIMENTS



Bonjour, F!tPlanner ! L'avant-dernier jour est arrivé. Espérons que tout s'est bien passé jusqu'à présent ? Aujourd'hui, la HealthClass porte sur les phytonutriments. Les phytonutriments sont précieux dans la vie quotidienne.Et vous vous demandez quel genre de bête on parle ? Ne paniquez pas, tout deviendra clair. Allons-y.

Qu'est ce que sont des phytonutriments?

Phyto vient du mot grec "phytos", qui signifie plante. Les plantes produisent des substances qui ont des fonctions protectrices. Les phytonutriments peuvent donc être trouvés dans les aliments d'origine végétale tels que les légumes, les fruits, les céréales, les noix et les épices.

Les vitamines et les minéraux sont également des phytonutriments.

Les phytonutriments ont un effet antioxydant, pensons aux vitamines E et C, et aux substances bioactives: fibres alimentaires, herbes, antioxydants, etc. Ils protègent nos tissus et nos cellules contre les radicaux libres. Ils sont souvent à la base des médicaments. Par exemple, l'aspirine contient le phytonutriment salicine, dérivé de l'effet anticorrosion de la feuille de saule.

Certains sont des radicaux libres?

Les radicaux libres sont des substances agressives qui, dans certains cas, peuvent causer des dommages aux tissus et aux cellules. Elles se produisent pendant le métabolisme normal mais aussi en cas de stress, de tabagisme et d'alcool, entre autres. Les radicaux libres ne sont pas toujours mauvais. Par exemple, ils rendent les bactéries inoffensives.

Nous mangeons suffisamment de phytonutriments?

Dans des circonstances normales, nous absorbons suffisamment de phytonutriments provenant de notre alimentation. Malheureusement, la qualité de nos aliments se détériore en raison de l'utilisation de pesticides, des longs temps de transport et d'autres facteurs. Parce que dans notre société, tout doit toujours être simple et rapide, les aliments transformés sont rapidement utilisés. Pensez aux légumes en conserve, des boîtes et des sachets de conservation.

Malgré le déclin des phytonutriments dans notre alimentation, les fruits et légumes - frais et biologiques - restent le meilleur choix. Une alimentation variée joue un rôle qui ne doit pas être sous-estimé

À quoi va ressembler votre assiette?

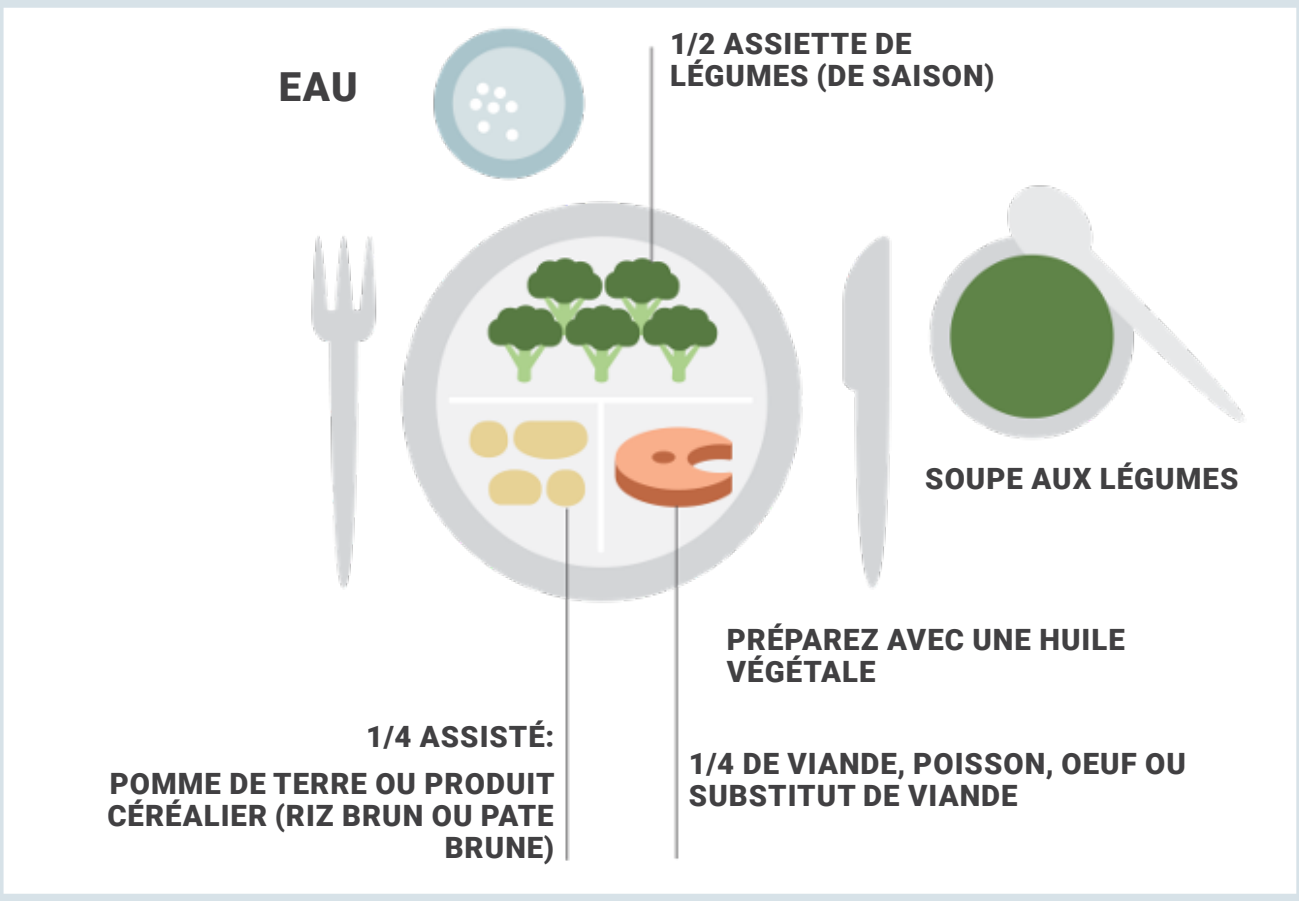
Divisez votre assiette en trois parties lors du dressage :

1. une moitié pour les légumes, de préférence des légumes de saison

2. un quart pour les glucides
- ➜ pâtes complètes, riz brun, couscous, ...
- ➜ 3 à 4 pommes de terre de taille moyenne bouillies ou cuites à la vapeur.

Vous les mangez sans beurre et non frits, compte tenu de leur teneur en graisse.

3. un quart pour les protéines
- ➜ une petite portion de viande maigre par jour
- ➜ poisson ou oeufs
- ➜ substitut de viande (tofu, légumes secs, pois chiches, lentilles, haricots blancs)



Voulez-vous donner une touche supplémentaire à votre assiette

Ajouter les phytonutriments romarin ou curcuma.



Romarin:

- ➜ améliore votre circulation sanguine
- ➜ bon pour le foie et les reins
- ➜ améliore votre digestion
- ➜ bon pour votre humeur
- ➜ bon pour la mémoire
- ➜ encourage votre créativité
- ➜ soulage les problèmes de voies aériennes



Curcuma:

- ➜ fonctionne comme un antioxydant
- ➜ a un effet anti-inflammatoire
- ➜ protège le foie
- ➜ protège contre les maladies cardiovasculaires
- ➜ guérit les ulcères

Que devez-vous retenir de la HealthClass 20 ?

1. Mangez beaucoup de fruits, de légumes et de phytonutriments. Ils sont importants pour votre corps.
2. Pensez toujours à la disposition de votre assiette pour qu'il y ait suffisamment de légumes présents.
3. Le romarin et le curcuma sont bons pour la santé.

Vida Sana team