

Fruits et Légumes Anticholestérol

<"xml encoding="UTF-8?">

Les antioxydants présents dans ces fruits et légumes empêchent le cholestérol de se déposer
.sur les parois des vaisseaux sanguins



Chou

Le chou est riche en antioxydants puissants. Mangez du chou rouge ou du chou vert cru,
.émincés en salade; délicieux avec de l'ail, une pincée de sucre brun et un filet de jus d'orange

Bleuet

Le bleuet contient plus d'anthocyanines (antioxydants) que tous les autres aliments.
Canneberges, framboises et fraises en contiennent aussi. Ces antioxydants luttent contre le
.vieillessement cellulaire

Avocat et pamplemousse

L'avocat et le pamplemousse sont riches en glutathion, un antioxydant efficace pour neutraliser
.les radicaux libres

Carotte

.Le bêta-carotène, pigment coloré des carottes est un antioxydant puissant

Raisin

La quercétine, présente dans le raisin noir (et les oignons) empêche le «mauvais» cholestérol (LDL) de s'attaquer aux artères

Oignon

Consommez tous les types d'oignons. Ajoutez-les crus dans les salades pour profiter au mieux des sulfides qu'ils contiennent, des substances chimiques qui diminuent les risques de cancer du côlon et de l'estomac. Ils ont aussi pour effet de faire baisser la tension artérielle

Haricot de soya

Riche en vitamines B, fer et calcium, le soya contient des antioxydants qui réduisent le («mauvais» cholestérol (LDL) et augmentent le bon (HDL

Tomate

La tomate est la meilleure source de lycopène, qui lutte contre l'accumulation de cholestérol sur les parois des artères. C'est dans les tomates cuites qu'il est le mieux assimilé. Préparez des tartines avec des tomates sautées et des champignons

Source: plaisirssante.ca