

Les anti-oxydants : une cure de jeunesse



anti-oxydants c'est quoi ?

Que ce soit à la télévision dans les publicités, ou bien sur Internet il y a des termes qui parfois paraissent bien barbares. En effet en matière de régime, de diététique ou de santé, de nombreux mots nous apparaissent bien incompréhensibles, citons pour exemple les anti- oxydants. Il est en effet difficile de lutter contre l'âge, les effets du temps et la fatigue. On ne peut évidemment pas lutter contre les effets du vieillissement. Mais on peut tout de même ralentir les effets des années qui passent en protégeant le corps contre les agressions du temps à condition bien sûr de commencer de bonheur.

Les anti-oxydants sont les radicaux libres qui sont les facteurs principaux du vieillissement. Ces derniers sont produits naturellement et sont accélérés par de nombreux facteurs : la mauvaise alimentation, le tabac, l'alcool, le stress, la pollution, exposition au soleil etc. ...

Heureusement notre organisme dispose de parades naturelles : les anti-oxydants. Ceux-ci sont des molécules qui diminuent ou empêche l'oxydation de certaines substances chimiques et notamment des radicaux libres.

Les anti-oxydants les plus connus sont les vitamines A, C et E, le sélénium et les acides gras essentiels. On les trouve principalement dans les végétaux, les tanins, les céréales, les fruits (rouges surtout) et légumes .Toute alimentation équilibrée devrait permettre l'apport de ses nutriments essentiels contre le vieillissement.

En cette période d'automne, un légume de la famille des cucurbitacées de couleur orange et bois rougeâtre va nous permettre de trouver des anti-oxydants : le potiron .Ce dernier est un aliment tout à fait intéressant car ils possèdent une densité calorique faible. Il est un atout minceur indéniable mais il propose également dans sa composition des caroténoïdes : c'est l'un des aliments apportant le plus de bêta -carotène. Ce dernier se transforme en vitamine A dans l'organisme, permettant ainsi de lutter contre le vieillissement cellulaire et le protégeant aussi contre certains cancers.

Le potiron peut se cuisiner de différentes manières : salade, potage, flan, gratin, purée, sucré, confiture, soufflé ...Alors n'hésitez pas avec les anti-oxydants c'est une véritable cure de jouvence .

Recette cuisine fitness: soupe de potiron à la crème

& amp; amp; amp; lt; A

href= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw& amp; amp; amp; amp; amp; amp; ServiceVersion=20070822& amp; amp; amp; amp; amp; amp; Marketplace=FR
& amp; amp; amp; amp; amp; ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F9489
c56a-108c-4da9-af6a-

c6cb5ae50b0f& amp; amp; amp; amp; amp; amp; Operation=NoScript »& amp; amp;
amp; amp; gt; Widgets

Amazon.fr& amp; amp; amp; amp; lt; /A& amp; amp; amp; amp; gt;