

Les bienfaits des épinards



E.N.



-L'épinard est un aliment qui nous aide à prévenir l'apparition de certains cancers grâce à ses antioxydants, ses anti-inflammatoires et un agent anti-cancer qui protègent le foie, les poumons, les seins et le côlon.

-Il ne faut pas oublier que les épinards nous aident à avoir une peau éclatante et des cheveux resplendissants car ils renferment de la vitamine A, un nutriment capital qui participe au renouvellement des cellules, notamment les cellules des cheveux et de la peau.

-Pour nous aider à garder une bonne densité osseuse et donc à réduire les risques de fractures, il ne faut pas hésiter à mettre de l'épinard dans nos menus. En effet, riche en vitamine K, en magnésium, en calcium et en potassium, les épinards sont les alliés des os solides !

-De plus, l'épinard améliore la vue car il contient des aliments qui protègent contre des problèmes oculaires.



-Les épinards, également, sont d'excellents coupe-faim car ils sont des légumes riches en fibres. Or les fibres ont la particularité de nous rassasier quand on les avale et donc de réduire la sensation de faim à plus ou moins long terme. Une étude américaine récente a ainsi montré qu'après avoir consommé seulement 5 grammes d'épinards, une personne n'avait plus envie de manger durant plus de deux heures !



E.N.

-On a déjà dit que les épinards sont des légumes riches en vitamine K et en potassium. Or le potassium est un minéral qui est associé à une baisse de l'hypertension et à une diminution des risques de maladies cardiovasculaires. Sans oublier que la vitamine K est une alliée précieuse pour empêcher le sang de coaguler dans les artères.



E.N.