

Les bienfaits des navets



E.N.

Le navet est peu calorique (25kcal / 100g) car il est principalement composé d'eau. Il est également riche en fibres, ce qui pour vous est un élément important, car il permet de lutter contre la constipation. Il apporte 1.5g de fibres pour 100g de navet sachant que les recommandations nutritionnelles pour les adultes sont de 25g de fibres par jour.



Le navet est très riche en potassium. Le potassium est un minéral important pour la protection des maladies cardiovasculaires. Le navet en contient 237mg / 100g, c'est une quantité significative qui a ses bienfaits pour votre organisme.

Le navet a des effets protecteurs pour votre santé surtout contre les maladies cancéreuses grâce aux antioxydants dont il est composé.



Enfin, les personnes âgées développent souvent une fragilité au niveau de la digestion. Afin d'éviter ce malaise, la consommation de navet doit être régulière car les navets sont moins riches en soufre ce qui leur permet d'être mieux digérés.

