

THE

AVANTAGES: stimulant, renferme des antioxydants et des bioflavonoïdes qui peuvent diminuer le risque de cancer et de maladie cardio-vasculaire. Renferme du tanin pouvant protéger contre la carie.

INCONVÉNIENTS: le tanin du thé nuit à l'absorption du calcium si on le boit au repas, effet diurétique qui stimule la miction, peut causer l'insomnie.

SUSHI

AVANTAGES: se compose d'ingrédients sains: algues, riz légumes, poisson, pauvre en graisses.

INCONVÉNIENTS: les sushis de poisson cru sont à éviter chez les femmes enceintes et les personnes qui souffrent de troubles immunitaires, car ils peuvent abriter des bactéries et parasites.

SURIMI

AVANTAGE: peu calorique, peu gras.

INCONVENIENT: salé

SON

AVANTAGES: aide à combattre la constipation. Le son à l'avoine contribue à faire baisser le taux de cholestérol. Son effet rassasiant évite les fringales et peut donc aider à la perte du poids.

INCONVENIENTS: une surconsommation inhibe l'absorption du calcium, du fer et du zinc. Peut irriter les intestins, provoquer ballonnements et flatulences.

SOJA

AVANTAGES: fournit des protéines végétales de haute qualité, riche en vitamine du groupe B, de potassium, de zinc et d'autres minéraux. Pauvre en graisses saturées; exempt de cholestérol.

INCONVENIENTS: les produits fermentés du soja sont riches en sodium et peuvent déclencher des allergies. La protéine de soja freine l'absorption du fer.

SEL ET SODIUM

AVANTAGES: Le sodium aide à maintenir l'équilibre des liquides dans le corps, à réguler la pression sanguine et à

transmettre l'influx nerveux, le sel rehausse le goût des aliments.

INCONVENIENTS: Le sodium favorise la rétention des fluides et peut contribuer à l'hypertension.

SARRASIN

AVANTAGES: riche en amidon, en protéines et fibres. Riche en fer et magnésium. Excellente source de rutine, un bioflavonoïde protecteur. Dépourvu de gluten.

RIZ

AVANTAGES: excellente source de glucides complexes, aide à restaurer la fonction intestinale après une diarrhée.

RHUBARBE

AVANTAGES: vitamine C, potassium et fibres.

INCONVÉNIENTS: cuit avec beaucoup de sucre en raison de son acidité. Renferme de l'acide oxalique, qui nuit à l'absorption du calcium et du fer. Ses feuilles sont très toxique.

RAISIN

AVANTAGES: riche en sucres naturels et en bioflavonoïdes, ses phytonutriments réduiraient les risques de cancer, de maladie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral, source de potassium.

INCONVÉNIENTS: ses salicylates naturels peuvent provoquer une réaction allergique.