

# AUBERGINE

**AVANTAGES:** l'aubergine à un fort pouvoir antioxydant, en particulier sa pelure. Il est fort peu calorique et renferme des fibres alimentaires. il a une bonne teneur en Manganèse, cuivre, vitamine B1 et B6.

---

# AVOCAT



**AVANTAGES:** source de vitamine B9, vitamine A, B6, C, E potassium, fer et magnésium.

**INCONVÉNIENTS:** forte teneur en calories

---

# AVOINE

**AVANTAGES:** excellente source de fibres solubles. Riche en calcium, fer, manganèse, acide folique(B9) vitamine E, thiamine, niacine, riboflavine.

---

# BANANE

**AVANTAGES:** riche en potassium, vitamine B6, fibres, B9, magnésium.

La banane est un fruit riche en nutriments. Elle contient plusieurs minéraux et vitamines tels que le magnésium, le cuivre, le manganèse, le potassium, la vitamine C, la vitamine B6 et la vitamine B9. Riche aussi en antioxydants, la banane permet de lutter contre plusieurs maux tels que l'ulcère de l'estomac, la diarrhée chronique, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le stress et la dépression. Elle est aussi une importante source d'énergie pour le corps.

Parfois, la peau des bananes est couverte de taches noires, ce qui nous fait hésiter à les consommer. La réponse est : oui ! En fait, ces taches sont le signe que la banane est bien mûre, et plus elle est mûre, plus elle contient de TNF (Tumoral Necrosis Factor ou facteur de nécrose tumorale), une

substance qui combat les cellules anormales ou mutantes.

---

# BANANE PLANTAIN

## AVANTAGES :

1. **Lutte contre le Cancer**
2. **Prévient et traite l'ulcère d'estomac.**
3. **Diminue les symptômes de la Diarrhée chronique.**
4. **Maladies cardiovasculaires.** Une étude a indiqué qu'une consommation élevée de bananes pendant un repas (400 g, soit plus de 3 bananes) réduisait les radicaux libres présents dans le corps, 2 heures après le repas. Cette diète diminuait l'oxydation du LDL-cholestérol (**mauvais cholestérol**), un processus impliqué dans le développement des maladies cardiovasculaires. Toutefois, d'autres études seront nécessaires afin de cibler les effets de la banane à plus long terme et avec des doses plus modérées.
5. **Diabète de type 2.** L'amidon résistant (un type de sucre) de la banane non mûre contribuerait à la **perte de poids** chez des individus obèses souffrant de diabète de type 2<sup>20</sup>, ainsi qu'à améliorer la sensibilité des cellules à l'**insuline**. Un extrait d'amidon résistant provenant des bananes non mûres diminuerait aussi la sécrétion d'insuline et la glycémie (taux de sucre dans le sang) tant chez les individus en santé que chez ceux ayant un diabète de type 2.
6. **Antioxydants, vitamine C, dopamine**
7. **Riche en alpha et bêta carotène**

**La banane plantain** contient du bêta et de l'alpha-carotène, 2 caroténoïdes ayant la faculté de se transformer en vitamine A dans l'organisme. Parmi tous les caroténoïdes, le bêta-carotène est celui dont la conversion en vitamine A est la plus efficace. Cette dernière favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections.

## **8. Amidon résistant**

La banane non mûre contient de l'amidon résistant, un type de sucre qui résiste à l'action des enzymes digestifs (de la même manière que les fibres alimentaires) et qui se rend intact dans le côlon. Sous l'action de la **flore intestinale**, l'amidon non digéré y subit alors une fermentation, ce qui le transforme en acides gras à chaînes courtes (par exemple l'acide butyrique). Ces derniers stimulent l'absorption des liquides et du sel dans le côlon, diminuant ainsi la perte d'eau dans les selles. Les acides gras à chaînes courtes amélioreraient aussi indirectement la perméabilité de l'intestin grêle, un phénomène qui contribue à soulager les symptômes de la **diarrhée**. Des chercheurs ont observé que l'amidon résistant diminuait l'absorption des sucres consommés au même moment, ce qui entraînait une **diminution de la glycémie** (taux de sucre dans le sang)<sup>23</sup>. De plus, la consommation régulière d'amidon résistant mènerait à une augmentation plus importante de la ghréline lors des repas, une hormone qui a été associée à l'amélioration de la sensibilité à l'**insuline**.

La **banane plantain** contient davantage d'amidon résistant que la banane douce. De plus, à mesure que la banane mûrit, la quantité d'amidon résistant diminue à un point tel que seules les bananes non parvenues à leur stade de maturation optimale contiendraient de l'amidon résistant en quantité significative.

## INCONVÉNIENTS:

La **banane** est un aliment incriminé dans le **syndrome d'allergie orale**. Ce syndrome est une réaction allergique à certaines protéines d'une gamme de fruits, de légumes et de noix. Il touche certaines personnes ayant des allergies aux pollens de l'environnement et est presque toujours précédé par le rhume des foins.

---

## BETTERAVES

**AVANTAGES:** acide folique, fibres, magnésium, potassium, calcium, fer, beta-carotène, vitamine C

excellente source de phytonutriments, qui se fixent au cholestérol dans le tube digestif, diminuant le risque cardiaque.

---

## BEURRE ET MARGARINE

**AVANTAGES:** rehausse la saveur, la texture et le moelleux des aliments cuits Bonnes sources de vitamine A et D . La margarine à base d'huile polyinsaturée contient des acides gras et de la vitamine E Les margarines qui renferment des phytostérols peuvent faire baisser le taux de cholestérol

**INCONVÉNIENTS:** riche en lipides qui, en cas d'excès, augmente le risque d'obésité, de cancer et d'autres maladies Le beurre renferme des graisses saturées qui augmente le risque de maladie cardiaque. Les margarines solide à base d'huiles

hydrogénée renferment des acides gras qui élèvent le taux de cholestérol dans le sang.

---

## BOEUF

**AVANTAGES:** riche en protéines de qualité de source de fer bien assimilé apporte des vitamines B3,B12 du zinc et du sélénium.

**INCONVÉNIENTS :** Acides gras saturés manger beaucoup de viande de bœuf grillé pourrait favoriser le cancer du colon.

---

## BROCOLI

### AVANTAGES:

Le brocoli est une excellente source de vitamine C. Une bonne source de beta-carotène et de folates.

Le brocoli a une quantité significative de calcium, fer, potassium et autres minéraux.

Le brocoli est riche en glucosinolates, agent anti cancérogènes naturels, et en bioflavonoïdes.

il est pauvre en calories et riche en fibres

---

# BŒUF

**AVANTAGES:** le bœuf est riche en protéine de qualité. Il est une source majeure de fer bien assimilé. Il apporte des vitamines B 3 et B 12 du zinc et du sélénium.

**INCONVÉNIENTS:** ses graisses sont constituées pour moitié d'acides gras saturés. Manger beaucoup de viande bœuf grillé peut favoriser le cancer du colon.