

# LES BIENFAITS DU CHAMPIGNON

Les champignons sont un trésor caché de la nature: ils ne sont pas gras, ils sont faibles en calories, riches en nutriments, faibles en sodium et contiennent des antioxydants naturels.

## Une importante de vitamines et de minéraux et en protéines

Les champignons sont un aliment exceptionnellement riche en valeurs nutritives, puisqu'ils contiennent tout un tas de vitamines et de minéraux. En consommer permettrait donc d'apporter à notre organisme tout un ensemble de nutriments qui lui sont essentiels. Les champignons sont ainsi une bonne source de vitamines B nécessaires au fonctionnement neuro-musculaire et au bon état de la peau. Ils font également partie des rares aliments qui sont une source importante de vitamine D (très peu d'aliments en contiennent). Celle-ci joue un rôle important dans notre santé osseuse car elle permet la fixation du calcium par notre organisme.

Outre de prévenir les fractures ou l'ostéoporose, la vitamine D assure un effet protecteur contre le diabète ainsi que certains cancers, les champignons sont également très riches en phosphore, composant essentiel des membranes cellulaires et indispensable à la production d'énergie par l'organisme. Enfin Les champignons sont également une source importante de protéines. Leur teneur en protéines dépasse en effet celle de la plupart des légumes.

## Un rehausseur naturel de goût

Les champignons sont faibles en sodium (or, les aliments riches en sodium favorisent l'hypertension) et sont naturellement savoureuses. Mettre quelques champignons dans un plat est donc une excellente manière de relever le goût du plat sans ajouter de sel.

## Ils renforcent notre système immunitaire

Les champignons sont une source importante de selenium ou d'ergothioneine qui sont des antioxydants nécessaires à notre organisme. Ils permettent, entre autres, de renforcer le système immunitaire et protéger nos cellules contre leur endommagement qui peut être source de nombreuses maladies chroniques. Le sélénium joue également un rôle protecteur vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

### **Bons pour le coeur**

Une étude réalisée sur des animaux de laboratoires ont montrés que les champignons réduisent le cholestérol sanguin. En effet, car ils contiennent un type de fibres qui aidant à réduire le cholestérol dans le sang. Les champignons sont également pauvres en gras ou en sodium, ce qui permet de contrôler d'avantage le poids et réduire la pression artérielle. Enfin, tout comme les autres légumes, ils contribuent à réduire le risque de maladie cardiaque.

### **Bons pour la santé de notre peau et de nos cheveux.**

Manger beaucoup de fruits et de légumes frais est bon pour la santé de notre peau et de nos cheveux. Et c'est d'autant plus le cas en ce qui concerne le champignon. En effet, car les nutriments essentiels qu'ils contiennent aident spécifiquement à garder la peau et des cheveux sains et éclatants de santé.

### **Des champignons pour maigrir**

Composés de 80 à 90 % d'eau, les champignons ont une valeur calorique très basse, d'environ 30 kcal pour 100 grammes. Les propriétés bénéfiques des champignons sont très connues. En effet, car manger des champignons donnerait une impression de satiété qui empêcherait les grignotages, bienfait qui serait recherché chez les personnes faisant un régime et cherchant à éviter de grignoter entre les repas! Les personnes souhaitant maigrir peuvent donc sans hésiter remplacer les aliments accompagnant votre repas par des champignons, sans risquer d'avoir faim après le repas!

## Un rôle important dans la prévention du diabète

Les champignons possèdent un Indice Glycémique très bas, ce qui implique que les personnes diabétiques peuvent manger des champignons sans craindre aucun effet sur leurs niveaux de glucose dans le sang. Les champignons offrent également d'autres avantages très utiles pour les personnes atteints du diabète. Etant donné qu'ils sont sans cholestérol et riches en antioxydants, les champignons peuvent même aider à réduire les risques de maladie cardiaque, ce qui est fréquent chez les personnes diabétique. Enfin, étant une source conséquente de potassium et étant pauvres en sel, les champignons aident à garder la tension artérielle saine.

## Champignons et prévention du cancer

Les champignons contiennent des composés qui ont été liés à la réduction du risque de certains types de cancers. En effet, des composés tels que la lectine et d'autres protéines uniques, les glucanes entre autres, ont le potentiel d'inhiber la formation de cancer ainsi que leur croissance. Des études ont également montré que les femmes qui mangent en moyenne un champignon par jour ont deux fois moins de risques de contracter le cancer du sein que les femmes qui ne mangent pas de champigno

---

# CHAMPIGNONS

**AVANTAGES:** riche en fibres; très peu calorique, riche en minéraux et de vitamine B

**INCONVÉNIENT:** parfois indigeste