

# LES BIENFAITS DES HARICOTS BLANCS

C'est avant tout un carburant pour l'organisme.

- Le haricot blanc consommé régulièrement pourrait diminuer le risque de maladies cardiovasculaire favoriser une meilleure santé intestinale (régulation du transit intestinal et prévention du cancer du côlon).
- Le haricot blanc est une **source précieuse de protéines végétales** quasiment dépourvu de graisses et sans cholestérol.
- Il affiche une bonne teneur en fibres, en glucides, en calcium, en fer... donc un profil nutritionnel intéressant.

## Baisse le taux de mauvais cholestérol

Les haricots blancs, grâce à leur teneur en phytostérols, des stérols d'origine végétale, permettent de faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Ce mauvais cholestérol, nommé LDL, vient se déposer dans vos artères et augmente ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Les phytostérols empêchent ce dépôt et protège vos artères !

## Prévient certains cancers

En effet, ces haricots secs sont riches en antioxydants. Ceux-ci combattent les radicaux libres, des molécules responsables d'un vieillissement cellulaire prématuré à l'origine de cancers, mais aussi de maladies cardiovasculaires.

Les mogettes contiennent plusieurs antioxydants :

- des anthocyanines ;
- des saponines ;
- de la vitamine E ;
- du cuivre et du manganèse.

## **Protègent des maladies cardiovasculaires**

Manger régulièrement des haricots vous permettra d'avoir un cœur et des artères en bonne santé !

En effet, les haricots blancs, mais aussi les haricots noirs et les haricots rouges, sont reconnus pour prévenir les problèmes cardiovasculaires car ils sont riches en :

- fibres solubles, qui diminuent l'absorption des acides biliaires ;
- phytostérols, qui réduisent le taux de cholestérol ;
- antioxydants, qui préviennent les maladies liées à l'âge.

## **Favorisent un bon transit**

En plus des fibres solubles, ces légumes secs blancs sont riches en fibres insolubles, dont la consommation est reconnue pour agir de façon bénéfique sur le transit. En effet, ces fibres permettent d'augmenter la masse des selles et de soulager les problèmes de constipation, mais elles jouent aussi un rôle de prévention du cancer colo-rectal.

De plus, les haricots blancs permettent d'équilibrer la flore bactérienne intestinale, car elles contiennent des oligosaccharides, des glucides, et de l'amidon résistant.

Il faut toutefois noter que ces glucides provoquent des flatulences, surtout si vous n'avez pas l'habitude de consommer cette légumineuse.

Ces haricots sont également nourrissants, et augmentent la sensation de satiété.

## **Source de protéines végétales**

Les végétariens et végétaliens le savent bien, manger des légumineuses permet de combler leur besoin en protéines.

Les haricots blancs, comme le pois chiche le haricot rouge, les lentilles corail, les lentilles vertes et les pois cassés, sont riches en protéines végétales.

Il est important de noter que ces légumes secs ne possèdent qu'une faible teneur en méthionine, un des acides aminés essentiels. Il est donc conseillé de consommer également des noix ou des céréales afin de compléter cet apport en acide aminé essentiel.

## **Santé des os**

Vous cherchez à avoir des os solides ? Les haricots blancs contiennent des minéraux essentiels à la solidité des os, et préviennent ainsi l'ostéoporose :

- du calcium et du phosphore, qui renforcent les os et les dents ;
- du magnésium, qui participe au développement osseux.

## **Riche en vitamines et minéraux**

Si vous souhaitez avoir une alimentation riche en oligo-éléments et en nutriments pour rester en bonne santé, pensez à manger des haricots blancs !

Ces légumineuses contiennent de nombreuses vitamines et minéraux :

- du fer, qui permet l'approvisionnement de toutes vos cellules en oxygène ;

- du magnésium, un anti-stress naturel, qui participe à la contraction des muscles, dont le cœur ;
- du zinc, qui contribue à la sécrétion des hormones thyroïdiennes et à certaines réactions immunitaires ;
- du potassium et de la vitamine B6, qui sont bons pour le système nerveux entre autres.