

LE TOP 15 DES ALIMENTS SANTE ET LONGEVITE



Envie de vous faire du bien ? Pour votre santé et votre forme, voici la liste des 15 **aliments** à consommer régulièrement, voire quotidiennement pour certains, pour **vivre centenaire...**

Ces 15 **aliments** peuvent être qualifiés « d'alicaments ».

- [les aliments santé aromatiques](#)
- [Le curcuma et le poivre noir](#)

Les aliments santé aromatiques

- **L'ail**

L'ail a des propriétés antibactériennes liées à un composé nommé allicine qui lui donne son odeur caractéristique. L'ail possède également des effets anticoagulants, drainants et hypotenseurs artériels. Grâce aux flavonoïdes antioxydantes qu'il contient, l'ail joue aussi un rôle dans la prévention des [cancers](#) digestifs, des maladies cardiovasculaires et la baisse du taux de cholestérol.

- **L'oignon**

L'oignon possède également des vertus antibactériennes, mais aussi antiseptiques. L'oignon tue les bactéries responsables des caries, gingivites, parodontites et de certaines angines. L'oignon inhibe certains médiateurs de l'inflammation, ce qui fait de cette alliacée un allié potentiel dans les maladies inflammatoires comme l'asthme et dans le tabagisme.

- **Les autres herbes aromatiques**

Les herbes aromatiques comme le romarin, le thym, l'origan, le basilic, la menthe, sont très riches en [huiles](#) essentielles de la famille des terpènes (qui leur donnent leur parfum). Ces terpènes sont capables d'agir sur une grande variété de [tumeurs](#) en réduisant la prolifération des cellules cancéreuses ou en provoquant leur mort.

Le curcuma et le poivre noir

Antioxydant puissant, [anti-inflammatoire](#) et anticancer, le curcuma est une épice à inclure quotidiennement dans les menus. Associé à du poivre noir, les propriétés du curcuma sont décuplées.

- **Le soja**

Le soja contient des isoflavones, de puissants antioxydants qui diminuent le [risque de cancer](#), de maladies cardiovasculaires, abaissent le taux de cholestérol et soulagent certains signes de la ménopause.

Le soja se présente sous la forme de tofu, tempeh, miso, edamame (les fèves de soja cuites), sauce au soja, lait de soja ou yaourts au soja. Attention, les germes de soja n'ont rien à voir avec le véritable soja.

En plus des isoflavones, le soja possède de nombreux atouts : teneur élevée en protéines, en acides gras essentiels, en vitamines, en minéraux et en fibres alimentaires.

- **Les champignons**

Certains champignons, comme les champignons japonais Shiitaké, Maitaké et Reishi stimulent le système immunitaire. Cet effet est lié aux polysaccharides de ces champignons, comme les bêta-glucanes et les lentinanes.

Ces propriétés stimulatrices du système immunitaire, utiles notamment en cas de cancer, sont retrouvées avec les pleurotes et même les champignons de Paris.

- **Les fruits rouges**

Framboises, fraises, mûres, myrtilles, cassis, baies du Canada, cranberries et raisin noir, sont des fruits particulièrement riches en antioxydants, en polyphénols et flavonoïdes. Par exemple, la framboise a un potentiel antioxydant 2 fois plus élevé que celui du pamplemousse et quasiment 9 fois plus élevé que celui du kiwi. C'est ainsi que les fruits rouges préviennent les maladies neurodégénératives (dont la maladie d'Alzheimer), abaissent la pression artérielle, augmentent le bon cholestérol, et préviennent les maladies cardiovasculaires, ralentissent la croissance des tumeurs, éliminent les cancérogènes de l'environnement, etc.

- **Le chocolat noir**

Remède contre la fatigue, le chocolat contribue également à la prévention des maladies cardiovasculaires. Il améliore les troubles circulatoires en dilatant les vaisseaux, il limite l'agrégation plaquettaire, fluidifie le sang et possède des propriétés anti-inflammatoires et anticancer. Le chocolat noir a également des effets stimulants et euphorisants, faisant de cet aliment un [antidépresseur](#) naturel.

Quoi de plus naturel que d'en manger régulièrement, à condition de respecter la modération car le cacao n'en est pas moins calorique.

- **Le poisson**

Riche en [oméga-3](#), le poisson est réputé bénéfique au système cardiovasculaire. Des apports suffisants en oméga-3 contribuent également à prévenir les cancers et les troubles de l'humeur dont la dépression. On recommande aussi aux femmes enceintes de faire le plein d'oméga-3, acides gras indispensables au bon développement cérébral du fœtus.

A consommer 2 à 3 fois par semaine, en privilégiant les petits poissons (ils contiennent moins de mercure).

- **Le gingembre**

Le gingembre contient notamment des antioxydants très intéressants pour prévenir les [maladies cardiovasculaires](#), certains cancers et d'autres maladies liées au [vieillissement](#). Cette racine a de nombreuses propriétés anti-inflammatoires, notamment utiles en cas de rhumatismes et d'arthrite.

Enfin, le gingembre facilite la digestion et aide à lutter contre les nausées et les vomissements.

- **Les algues**

Traditionnellement consommées en Asie, elles commencent à se déguster aussi en Europe.

Très pauvres en calories, les algues sont riches en protéines et en fibres. Toutes contiennent beaucoup d'iode, de calcium, de magnésium, [potassium](#), phosphore, fer, zinc, cuivre, ou encore sélénium...

Les algues sont par ailleurs les seuls végétaux à contenir de la B12 (essentielle au métabolisme des tissus nerveux), ce qui les indique particulièrement dans le cadre d'un régime végétarien.

Les algues brunes sont riches en C et E, les rouges en provitamine A et les vertes en C. Certaines contiennent même des oméga-3 !

Quels sont leurs bienfaits santé ? Elles aident à prévenir l'hypertension, la constipation, l'hyperthyroïdie, les tumeurs, elles sont antibactériennes et vermifuges.

- **Le thé vert**

Anti-cancer par excellence, le thé vert prévient aussi les maladies cardiovasculaires en limitant la formation de plaques d'athérome, responsables de l'obstruction des artères. Il agit comme un détoxifiant de l'organisme et prévient le vieillissement. Et pour finir, on suppose qu'il aiderait à lutter contre les maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

- **Les céréales complètes**

Riches en fibres, les céréales complètes devraient reprendre leur place privilégiée à notre table, au détriment des produits raffinés, dont les processus industriels leur ont fait perdre une bonne partie de leurs propriétés, notamment digestives et cardiovasculaires.

Pain complet, céréales complètes au petit-déjeuner et autres céréales complètes (riz, pâtes...) devraient être consommés tous les jours.

- **L'huile d'olive**

Aliment phare du régime méditerranéen, l'huile d'olive a l'avantage d'être équilibrée en oméga-3 et en oméga-6. Elle possède des effets indiscutables cardiovasculaires. On recommande de l'alterner, voire de la mélanger, avec de l'huile de colza, qui a l'avantage d'être riche en oméga-3.

- **Les brocolis et autres légumes**

Les brocolis, choux-fleurs et choux de Bruxelles, mais aussi les tomates et les poivrons, en passant par les betteraves et les **potirons**, sont tous des légumes excellents pour la **santé**. Très peu caloriques, ils apportent quantité de fibres, de vitamines et de minéraux. Ce sont des aliments de choix à consommer deux fois par jour, au déjeuner et au dîner.