Questions en nutrition fréquemment posées par vos patients

1. Quels bienfaits les vitamines procurent-elles?

Selon certaines recherches, une consommation quotidienne de capsules de vitamines C et E, de bêta-carotène et de zinc pourrait réduire le risque de souffrir de dégénérescence maculaire, une affection qui peut mener à la perte de la vue et qui affecte particulièrement les gens âgés de 55 ans et plus.

Afin de garder une bonne vision, il est également recommandé de manger suffisamment de fruits et de légumes, de porter les verres correcteurs et protecteurs appropriés et de procéder périodiquement à un examen de la vue. Un régime alimentaire riche en légumes contenant de la lutéine, tels que le chou vert et les épinards, est également recommandé pour garder une bonne vision le plus longtemps possible.

www.realage.com

2. Je suis une personne à risque de souffrir du cancer de la prostate. Avez-vous des conseils à me donner quant à mon alimentation?

Selon certaines études, la consommation de tomates et de produits dérivés de la tomate serait bénéfique pour les gens susceptibles de contracter le cancer de la prostate, c'est-à-dire tout particulièrement les hommes âgés de 65 ans et plus. En effet, nombreuses études suggèrent que le lycopène contenu dans les tomates protégerait contre le cancer de la prostate. Notez que ces bienfaits ont davantage été observés avec la consommation de tomates fraîches entières plutôt qu'avec la prise de suppléments vitaminiques de lycopène.

Les essais cliniques ont permis de déterminer qu'une consommation hebdomadaire de dix portions de tomates (ou de produits dérivés de la tomate) optimiserait les bienfaits de cet aliment. Qui plus est, une alimentation faible en gras ainsi qu'une importante consommation de fruits et de légumes sont également indiquées pour se protéger contre le cancer de la prostate.

www.realage.com

3. Existe-t-il une façon de guérir les feux sauvages?

Certains scientifiques affirment qu'une consommation quotidienne de brocoli pourrait combattre les disgracieux boutons de fièvre. En effet, des recherches ont permis de constater qu'un composé présent dans ce légume pourrait stopper la reproduction du virus de l'herpès simplex, le virus responsable des feux sauvages. Le composé en question, appelé *indole-3-carbinol*, se retrouve également dans les choux de Bruxelles et les choux pommés.

Sachez que le brocoli procure plusieurs autres bienfaits pour la santé. Par exemple, des recherches scientifiques ont révélé un lien entre la consommation de brocoli et la possibilité de réduire les risques de souffrir d'ulcères ainsi que de certains types de cancers. Fait intéressant, il est conseillé, afin de conserver le plus de nutriments et d'antioxydants possibles contenus dans le brocoli, de ne pas faire bouillir celui-ci. Il est préférable de le servir cru ou de ne le faire bouillir que très légèrement. *Clin*

www.realage.com