

1. Docteur, quels sont les principaux bienfaits du tofu?

Le tofu, ainsi que les autres produits dérivés de la fève de soya, sont reconnus pour leur capacité à contrer l'hypercholestérolémie et les symptômes de la ménopause. De plus, il est à noter qu'une tasse de tofu équivaut à la portion de légumineuses recommandée par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

www.servicevie.com

2. Quel type d'alimentation recommandez-vous aux gens qui prennent des diurétiques?

Il faut porter une attention particulière à l'alimentation des gens qui prennent des diurétiques, puisque ces médicaments entraînent dans bien des cas une hypokaliémie. Une alimentation riche en potassium, et, pour certains, la prise de suppléments alimentaires, peut alors s'avérer nécessaire. Les aliments riches en potassium sont notamment les fèves, le yogourt ainsi que les fruits et les légumes frais.

www.servicevie.com

3. Est-ce vrai que la vitamine E améliore la mémoire à long terme?

Jusqu'à maintenant, aucune étude n'a démontré que la prise de suppléments ou une forte consommation de vitamine E étaient susceptibles d'améliorer la mémoire. Pour ce faire, il est plutôt conseillé de manger sainement, de dormir suffisamment et de pratiquer quelques activités sportives. De plus, sachez que la vitamine E est contre-indiquée pour les personnes qui prennent des anticoagulants, puisque cela pourrait augmenter l'effet du médicament et ainsi accroître le risque d'hémorragie lors de blessures internes ou externes. La prise de vitamine E sous forme de suppléments alimentaires peut également aggraver la tension artérielle ou l'hyperthyroïdie si les doses recommandées sont dépassées ou si la consommation ne s'est pas effectuée graduellement. *Clin*

www.servicevie.com