NOUVEAU! Capsules à croquer

Questions en nutrition fréquemment posées par vos patients

1. Est-ce vrai que le thé possède des vertus thérapeutiques?

Oui. Les résultats d'une nouvelle étude démontrent que boire du thé quotidiennement contribue à combattre les infections. En effet, le thé contient un produit chimique appelé L-theanine qui renforce la réponse du système immunitaire en protégeant la personne qui en boit d'attaques bactériennes, virales et mycologiques. Lors de l'étude en question, l'observation de cellules humaines a révélé que les personnes qui buvaient environ cinq petites tasses de thé noir chaque jour pendant deux semaines combattaient plus efficacement les infections bactériennes que les gens qui n'en consommaient pas. Les thés noirs, verts et *Oolong* contiennent tous du L-theanine et les feuilles de thé en vrac sont davantage recommandées que les feuilles traitées. De plus, les thés glacés conçus à base de feuilles de thé infusées sont également particulièrement bénéfiques pour la santé.

http://www.realage.com

2. Pourquoi est-il préférable de consommer des pâtes alimentaires faites de grains entiers?

Une étude récente démontre que le fait de remplacer les pâtes blanches faites à base de grains raffinés par des pâtes constituées de fibres provenant principalement de grains entiers permet de vivre plus longtemps. Les pâtes à base d'épautre, de quinoa, de kamut et de blé entier fournissent un apport accru en fibres de grains entiers. Les pâtes qui renferment le grain d'épautre ont une texture et un goût plus consistants que les pâtes traditionnelles.

http://www.realage.com

3. Comment puis-je consommer davantage de vitamine C?

Vous pouvez notamment augmenter votre consommation de vitamine C en modifiant la façon dont vous faites cuire les légumes. En effet, au moment de la cuisson, les légumes perdent une certaine quantité de la vitamine C qu'ils contiennent. D'abord, il ne faut pas décongeler les légumes avant de les faire bouillir, puis il faut utiliser le moins d'eau possible lors de la cuisson. De plus, une étude menée récemment a dévoilé que l'utilisation d'une casserole fabriquée en acier inoxydable permet de conserver davantage cette vitamine que ne le fait l'utilisation d'une casserole à revêtement anti-adhésif ou en verre. *Clin*

http://www.realage.com

Conseiller médical : François Gilbert, M.D., M. Sc., FRCPC, adjoint de clinique, Université de Montréal, et endocrinologue, Hôpital Maisonneuve-Rosemont.