



Titre : Sélection d'aliments anti-cancer



Les fruits secs

L'alimentation a un rôle primordial dans la prévention du cancer. Thé, poisson, contre viandes grillées : voici notre sélection d'aliments anti-cancer pour une alimentation saine et équilibrée.



Les noix, les noix de cajou, les noisettes, les amandes, les pistaches, les pignons, les cacahuètes et les graines de tournesols sont une source de vitamines B et E, de minéraux comme le magnésium, manganèse, sélénium et zinc. Les fruits secs sont d'excellentes sources d'antioxydants et de graisses insaturées. Ces fruits sont considérés comme bénéfiques dans la prévention du cancer.

Les agrumes

L'alimentation a un rôle primordial dans la prévention du cancer. Thé, poisson, contre viandes grillées : voici notre sélection d'aliments anti-cancer pour une alimentation saine et équilibrée.





Les agrumes sont des fruits riches en vitamine C qui ont la particularité de stimuler l'activité des cellules du système immunitaire et des anticorps. Les agrumes ont aussi des propriétés anti-oxydantes. Ils contiennent des flavonoïdes de la famille des polyphénols, qui protègent les capillaires sanguins et maintiennent les membranes perméables et oxygénés. La consommation régulière d'agrumes protégerait en particulier des cancers de l'estomac et du larynx.

Les légumineuses

L'alimentation a un rôle primordial dans la prévention du cancer. Thé, poisson, contre viandes grillées : voici notre sélection d'aliments anti-cancer pour une alimentation saine et équilibrée.



Les lentilles, les pois chiches, les petits pois, les haricots sont très riches en fibres et possèdent des inhibiteurs de protéase qui préviennent principalement les tumeurs du sein et du côlon. Cependant, elles contiennent des antinutriments, comme l'acide phytique, et peuvent être difficiles à digérer, c'est pourquoi il est nécessaire de les faire tremper dans un milieu légèrement acide pendant une dizaine d'heures avant de les cuire pour les consommer.

Les fruits rouges

L'alimentation a un rôle primordial dans la prévention du cancer. Thé, poisson, contre viandes grillées : voici notre sélection d'aliments anti-cancer pour une alimentation saine et équilibrée.



La fraise a des effets dépuratifs. C'est un fruit riche en vitamines, minéraux et fibres qui aide à nettoyer l'organisme des toxines. Les mûres, les groseilles, les myrtilles sont riches d'un pigment violet appelé anthocyanine qui est doué d'un fort pouvoir anti-oxydant et qui pourrait protéger contre certains cancers et des maladies cardiovasculaires.

Le vin



L'alimentation a un rôle primordial dans la prévention du cancer. Thé, poisson, contre viandes grillées : voici notre sélection d'aliments anti-cancer pour une alimentation saine et équilibrée.



A dose modérée, le vin paraît prévenir les cancers de la prostate, du poumon ou du sein. A dose élevée, il augmente les cancers des voies digestives supérieures. Si le vin protège du cancer, il le doit vraisemblablement à ses composés phénoliques et peut-être au resvératrol, un antioxydant qui est aussi un phytoestrogène. Un ou deux verres de 125 ml par jour pour les hommes et un verre pour les femmes.

Brocolis, choux

L'alimentation a un rôle primordial dans la prévention du cancer. Thé, poisson, contre viandes grillées : voici notre sélection d'aliments anti-cancer pour une alimentation saine et équilibrée.



Les brocolis appartiennent à la famille des légumes non féculents qui traditionnellement sont utiles contre le cancer (notamment les cancers de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'oesophage et de l'estomac). Il est conseillé de consommer au moins 3 crucifères par semaine, soit environ 125 ml par jour (1/2 tasse). On peut poêler rapidement le chou, mais la cuisson à la vapeur conserve mieux les substances antioxydantes et l'activité des enzymes.

Le curcuma

L'alimentation a un rôle primordial dans la prévention du cancer. Thé, poisson, contre viandes grillées : voici notre sélection d'aliments anti-cancer pour une alimentation saine et équilibrée.



Le Curcuma fait partie de la liste des aliments à consommer quotidiennement pour réduire de plus de 50% la possibilité d'apparition d'un cancer. L'élément actif du Curcuma est connu sous le nom de curcumine, cet antioxydant serait plus actif que la vitamine E. La meilleure et la plus efficace façon d'utiliser le curcuma est dans la cuisine. Associé au poivre noir, cela augmenterait de 1000 fois l'absorption de la curcumine.

Le poisson

L'alimentation a un rôle primordial dans la prévention du cancer. Thé, poisson, contre viandes grillées : voici notre sélection d'aliments anti-cancer pour une alimentation saine et équilibrée.



Les acides gras polyinsaturés oméga-3 contenus dans la chair des poissons gras tels que le maquereau, la sardine, le saumon, le thon, la murène, le hareng frais, la lotte, le mullet, le rouget, le sprat et le turbot ralentissent la croissance d'une tumeur dans le cancer du sein, des ovaires, du côlon ou de la prostate.

Ail, oignon

L'alimentation a un rôle primordial dans la prévention du cancer. Thé, poisson, contre viandes grillées : voici notre sélection d'aliments anti-cancer pour une alimentation saine et équilibrée.



L'ail, l'oignon et ses cousins freinent le développement du cancer, tant par leur action protectrice envers les dommages causés par les substances cancérigènes que par leur capacité à empêcher les cellules cancéreuses de croître. L'ail fraîchement écrasé est de loin la meilleure source de composés anticancéreux et doit être préféré aux suppléments. L'ail et l'oignon réduiraient le risque de développer un cancer de l'estomac.

Le thé vert

L'alimentation a un rôle primordial dans la prévention du cancer. Thé, poisson, contre viandes grillées : voici notre sélection d'aliments anti-cancer pour une alimentation saine et équilibrée.



Le thé vert diminue le risque de cancer. Les polyphénols du thé, aux propriétés antioxydantes, inhibent la formation et la croissance de tumeurs cancéreuses et tue certaines cellules cancéreuses existantes. Toujours boire le thé fraîchement infusé, minimum deux tasses par jour et préférer les thés verts japonais, riche en composés anticancéreux.

Source : web
Santé et Bien être Site WEB Voilà.fr