

## Les vertus des légumes

**Le groupe des vert aide à entretenir la vision et réduire les risques de cancer.**

- **Fruits** : avocats, pommes, raisins, melon, kiwis et citrons verts.
- **Légumes** : les artichauts, les asperges, le brocoli, les haricots verts, poivrons verts et légumes verts à feuilles .

**Le groupe des oranges et jaunes sont conseillés pour le système oculaire et le système immunitaire**

- **Fruits** : les abricots, les cantaloups, les pamplemousses, mangues, papayes, pêches et ananas.
- **Légumes** : carotte, poivron jaune, maïs jaune et patates douces

**Le groupe des violets et bleus :** ayant des **vertus anti-âge, principalement pour aider la mémoire,** ainsi que sur la **santé des voies urinaires** et la **réduction des risques de cancer**

**Fruits** : les mûres, myrtilles, les prunes et les raisins secs

**Légumes** : l'aubergine, le chou rouge et les pommes de terre à chair violette.

**Le groupe des rouges pour aider à maintenir un cœur en bonne santé, la vision et l'immunité,** peut aider à réduire les **risques de cancer.**

**Fruits** : les cerises, les grenades, les pamplemousses , les raisins rouges et les pastèques.

**Légumes** : les betteraves, oignons rouges, poivrons rouges, pommes de terre rouges, rhubarbe et de tomates rondes

**Le groupe des blancs, beiges et brun**

Ils apportent leurs bienfaits en favorisant une **bonne santé cardio-vasculaire** et en s'attaquant à **réduire les risques de cancer**

**Fruits** : Bananes, poires brunes, les dattes et les pêches blanches sont les fruits de cette catégorie.

**Légumes** : le chou-fleur, les champignons, les oignons, le poireau, le panais, les navets, les pommes de terre à chair blanche et le maïs blanc.

## **Quelques exemples de vertus**

1 **La tomate** peut protéger du cancer de la prostate grâce à sa richesse en lycopène, le pigment qui lui donne sa couleur rouge

2. **Le brocoli** . Il constitue une excellente source de vitamine C et de bêta-carotène antioxydants, de vitamine B9 et de potassium, qui réduisent le risque de maladie cardiovasculaire.

3. **Le chou, le chou-fleur et tous les légumes crucifères** (qui incluent les navets, le radis, le cresson) sont remarquablement riches en vitamines C et B9 , ainsi qu'en substances soufrées protectrices contre le cancer

4. **La courge d'hiver renferme beaucoup de bêta-carotène** : plus la chair est colorée, plus son taux est élevé et plus les propriétés antioxydantes du légume sont intéressantes.

5. **Les épinards** ainsi que les autres légumes-feuilles vert foncé (bette, mâche, salade verte, roquette, etc.) **sont de généreux pourvoyeurs de substances protectrices.** Ils renferment beaucoup de vitamine C, B9 et de bêta-carotène. Ils sont riches en fibres et en minéraux.

6. **Les légumineuses** – lentilles, haricots, pois chiches, haricots à écosser – ont en commun **un apport élevé en fibres solubles et insolubles**, en vitamines B, utiles pour le bon fonctionnement neuro-musculaire, et en minéraux comme le magnésium, le potassium et le phosphore.

7. **L'oignon, l'ail et l'échalote** contribuent à la **santé cardiovasculaire grâce à leurs phytoconstituants actifs**, notamment des substances soufrées et d'autres composés spécifiques. Les bénéfices d'une consommation régulière sont maintenant prouvés : ils favorisent la fluidité sanguine, **aident à abaisser le cholestérol et la tension artérielle.** Ils possèdent enfin des propriétés antibactériennes et diurétiques.

8. **Le poivron** fait partie des **légumes les plus riches en vitamine C** , mais aussi en bêta-carotène et en pigments flavonoïdes, composants précieux dans la lutte contre les radicaux libres et qui peuvent diminuer le risque de cancer.

10. **La carotte** arrive en tête pour **l'apport de provitamine A** (ou bêta-carotène), doublement intéressante : comme antioxydant et comme précurseur de la vitamine A, indispensable à la croissance cellulaire, à la vision et au bon état de la peau. La carotte est également riche en pectines, des fibres solubles qui peuvent abaisser un taux de cholestérol trop élevé.