

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

La Chronique Santé de mai 2021 du Dr Martine COTINAT

Bienvenue aux fruits rouges dans nos assiettes !

Framboises, fraises, myrtilles, cassis, mures, groseilles... arrivent sur nos tables, pour le plaisir des papilles des petits et des grands. De nombreuses études scientifiques nous renseignent régulièrement sur les bienfaits de ces fruits pour notre santé tant ils regorgent de vitamines, minéraux, polyphénols (antioxydants au pouvoir anti-inflammatoire), fibres... intéressants pour notre santé en général : prévention cardiovasculaire, régulation du poids, prévention du cancer, prévention du vieillissement.... ces délicieux fruits protègent notre microbiote et notre intestin en renforçant les jonctions qui unissent les cellules intestinales entre elles. Quand le plaisir rejoint la santé, il faut en profiter !

Le clin d'œil scientifique :

Nat Commun. 2019 Jan 9;10(1):89

A partir des baies rouges, le microbiote intestinal fabrique des molécules antioxydantes anti-inflammatoires très protectrices de la barrière intestinale.

Zoom sur les fruits rouges !

Leur valeur nutritionnelle élevée contraste avec leur faible pouvoir calorique.

Ils font partie des fruits les moins sucrés.

Au niveau des méthodes de conservation, la congélation préserve bien les polyphénols

Plus un légume est mature au moment de la cueillette, plus celui-ci a une teneur élevée en polyphénols

Choisissez des fruits rouges biologiques pour éviter les résidus de pesticides.

Les données de 2017 de la DGCCRF (Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes) montrent que 82,9% des échantillons de fraises contiennent des résidus de pesticides quantifiables.*

57,1% des échantillons de framboises et groseilles en contiennent également.

**Etat des lieux des résidus de pesticides dans les fruits et les légumes en France. Edition juin 2019. generations-futures.fr*

Le coin des idées recettes santé : des fruits rouges toute l'année !

Les petits fruits rouges représentent un trésor pour notre santé. Mais leur production est saisonnière ; leurs bienfaits sont tels qu'il est intéressant de les congeler pour en bénéficier le reste de l'année, même si rien ne vaut la qualité des fruits fraîchement cueillis.

Une recette de confitote à tester : A réaliser à partir de fruits rouges congelés de qualité; sortez-les 1heure avant leur utilisation. Ecrasez-les partiellement à la fourchette. S'utilise en coulis, en remplacement de la confiture...nature ou agrémentée de quelques gouttes de vanille. Un régal !



Le laboratoire Physionat met à disposition de votre praticien en micronutrition :

- ❖ son probiotique: FLORIUM
- ❖ son antioxydant : ANTIOXYDIUM

et vous annonce la sortie très prochaine de son prébiotique, l'aliment du microbiote.

Le laboratoire vous conseille de suivre les prescriptions de votre praticien.