

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

La Chronique Santé de mars 2021 du Dr Martine COTINAT

Bonjour !

Aujourd'hui, je choisis de vous parler d'un légume santé très commun et pourtant fabuleux pour la santé : le poireau.

Sa richesse en composés bioactifs majeurs pour la santé comme des polyphénols (antioxydants majeurs), fructanes et fructo-oligosaccharides (substances prébiotiques), composés organosulfurés (antioxydants et antimicrobiens), des minéraux comme le calcium et le potassium... Le poireau, comme ses cousins l'ail, l'oignon, la ciboule... sont reconnus pour leurs effets protecteurs du microbiote et de l'intestin, de l'os, du cœur et des vaisseaux... Ils font partis des légumes prévenant le cancer !

Le clin d'œil scientifique :

Microb Ecol Health Dis
. 2015 Feb 2;26:25877

Les aliments prébiotiques permettent de manipuler le microbiote pour qu'il préserve la santé et protège des maladies.

Le saviez-vous ?

Le poireau (Allium ampeloprasum var. Porrum) fait partie de la grande famille des Alliées accueillant aussi l'ail, l'oignon, l'échalote, la ciboulette, la ciboule. Toutes ces espèces d'Allium sont considérées comme de riches sources de substances intéressantes pour la santé comme les polyphénols, connus pour leur pouvoir antioxydant majeur. Les consommateurs privilégient de goût la partie blanche et tendre du poireau, réservant la partie verte plus riche en fibres insolubles pour la soupe ou le compost ou parfois la poubelle. Des chercheurs se sont intéressés à quantifier les antioxydants présents dans cette partie blanche du poireau comparativement à leur teneur dans la partie verte. Vous vous doutez du résultat ! Les feuilles vertes contiennent des quantités plus élevées d'antioxydants que la partie blanche, faisant suggérer une corrélation possible entre l'augmentation de la production de polyphénols et l'exposition au rayonnement solaire. Alors ne jetez plus vos feuilles vertes systématiquement, utilisez toutes celles qui ne sont pas abimées. Coupez-les en tous petits morceaux au ciseau et faites les cuire avec vos autres légumes. Ce serait dommage de jeter autant de polyphénols comme ces flavonoïdes identifiés (kaempférol et dérivés de la quercétine) !*

**transférées maintenant dans la famille des Amaryllidacées.*

Le coin des idées recettes : pour profiter au max de vos poireaux!

Préférez la cuisson vapeur à la cuisson dans l'eau bouillante qui va faire fuir dans l'eau des substances protectrices hydrosolubles. Si vos légumes sont biologiques, vous pouvez récupérer l'eau de cuisson enrichie, surtout si cette eau est filtrée.

Pensez à utiliser un petit bout du blanc cru en guise d'échalote. Sa délicatesse vous séduira !

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

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

Et vous conseille de suivre ses prescriptions.