



Les légumes verts sont riches en composés bons pour le cœur.

BON À SAVOIR

À CHAQUE COULEUR DE FRUITS ET LÉGUMES, DES BÉNÉFICES DIFFÉRENTS

Tomate, concombre, oignon, agrume, pomme... Ils ont chacun leur particularité pour la santé.

Une étude, parue dans l'*European Journal of Clinical Nutrition* n° 69, montre que les fruits et légumes rouges ou bleus comme la tomate, le poivron rouge, la fraise, la framboise, la myrtille... limitent la prise de poids superflue grâce à la forte présence d'anthocyanes, de puissants antioxydants qui permettent de réduire la prise de poids de deux kilos sur plusieurs années. Les fruits et légumes de couleur orange comme la carotte, la mangue, le potiron favorisent des taux de cholestérol et une glycémie à jeun plus faible. Ils sont riches en bêta-carotène qui est utile à la bonne combustion des graisses. Quant aux fruits et légumes de couleur verte et blanche (épinard, brocoli, amande...), ils sont bons pour les constantes cardiométaboliques, car ils contiennent des flavonoïdes et de la vitamine C qui protègent des maladies cardiovasculaires en limitant notamment l'oxydation du cholestérol et en piégeant les radicaux libres.