**Les aliments bons pour la santé**

● L’ail

S’il fallait choisir un seul allié pour la santé, ce serait sans doute [l’ail](http://www.encyclo-ecolo.com/Ail) ! Ses vertus sont connues et reconnues depuis l’Antiquité. Son action est prouvée sur le système cardiovasculaire et la flore intestinale. Il est aussi antibactérien, antiseptique, antioxydant, anti-inflammatoire et antimicrobien. Enfin, les vitamines A, B, C et E en font un « booster » de système immunitaire.

● Les fruits rouges

Leurs pigments naturels luttent contre les radicaux libres prévenant ainsi le vieillissement cellulaire. La championne de la catégorie ? La canneberge (ou cranberry).

● L’huile d’olive

Elle est le symbole de la cuisine méditerranéenne, réputée pour ses effets bénéfiques sur la santé. Sa vitamine E protège les cellules tandis que l’acide oléique fait baisser le cholestérol.

● Le chocolat noir

Le chocolat noir est délicieux, mais il est aussi très bon pour notre corps ! Il protège le cœur et il contient aussi du magnésium, qui est calmant.

Attention : il faut manger du chocolat à 70 % de cacao minimum ! Sinon, il y a trop de sucre et ce n’est pas sain.

● Les céréales complètes

Riches en fibres et en minéraux, elles aident la digestion. Elles préviennent les maladies cardiovasculaires et le diabète.

● Les algues

Extrêmement riches en fibres, minéraux et oligo-éléments, les algues sont tout particilièrement conseillées aux femmes enceintes ou allaitantes mais aussi aux personnes âgées et aux enfants.

● Le thé vert

C’est une boisson délicieuse qui ralentit le vieillissement du corps. N’ajoutez pas de sucre ! C’est mieux de prendre du miel à la place.

● Les noix

Elles sont très bonnes pour le cerveau et aident à bien digérer. Elles diminuent le mauvais cholestérol, le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de certains cancers... Elles contiennent aussi de la vitamine E, un puissant antioxydant.

● Les agrumes

La vitamine C des agrumes stimule le système immunitaire et protège les cellules.

● Les herbes aromatiques

Le **romarin**, le thym, l’origan, le basilic, la menthe, etc. sont très riches en huiles essentielles de la famille des terpènes, qui leur donnent leur parfum, et qui auraient des vertus anti-cancer. Chaque **herbe aromatique** possède ses vertus : le basilic a des propriétés antibactériennes, la ciboulette favorise l’élasticité des vaisseaux, la menthe est particulièrement riche en antioxydants…

● Les œufs

Les œufs sont des aliments très riches. Ils contiennent des protéines et du gras. Ils contiennent aussi des vitamines et des minéraux. En plus, ils ne sont pas très chers.

*Nommez d’autres aliments bons pour la santé. Quels sont leurs bienfaits ?*