

<https://www.ameSSI.org/alimentation-les-20-aliments-contenant-le-plus-d-antioxydants>



Alimentation : Les 20 aliments contenant le plus d'antioxydants

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : samedi 1er octobre 2016

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Les 20 aliments contenant le plus d'antioxydants pour prévenir le vieillissement cellulaire.

Depuis ces dernières années on nous parle beaucoup des aliments riches en antioxydants et on ne cesse de vanter leurs bienfaits sur notre santé...

Il serait très important d'en apporter suffisamment à notre corps pour se prévenir de tout un tas de problèmes de santé !

Sommaire

- [Définition d'un antioxydant :](#)
- [Les radicaux libres](#)
- [Où trouve-t-on ces antioxydants ?](#)
- [Les 20 aliments les plus riches en Antioxydants](#)



Mais en fait que sont les antioxydants ? Pourquoi sont-ils si bons pour notre corps ?

Définition d'un antioxydant :

Comme son nom l'indique un antioxydant est une substance chimique qui permet de lutter contre les processus d'oxydation se déroulant dans notre corps.

Pour faire plus simple, les antioxydants permettent de lutter contre le vieillissement prématuré de nos cellules en s'opposant à l'action néfaste de certaines substances pas très gentilles : les radicaux libres.

Les radicaux libres

Les radicaux libres sont les voyous qui cassent tout, ce sont des composés instables naturellement produit par notre organisme. Ils viennent littéralement manger notre corps de l'intérieur en accélérant le déclin et le vieillissement de notre organisme.

La production de radicaux libres est augmentée par une mauvaise alimentation (acidifiante et pro-inflammatoire), une mauvaise hygiène de vie, le stress, le surentraînement sportif, la fumée de cigarette, la pollution, une exposition prolongée au soleil, etc... A quelques exceptions près ces différents facteurs sont clairement la marque de fabrique de notre société moderne.

Notre société moderne est donc génératrice de beaucoup trop de radicaux libres et notre corps n'est plus capable de les gérer tout seul.

Pour aider notre corps et se garantir une santé de fer, il sera donc très important d'apporter un surplus d'antioxydants à notre organisme. Ces derniers vont agir comme un véritable « gilet pare-balle », nous mettant à l'abri de la cascade de réactions néfastes des radicaux libres.

Où trouve-t-on ces antioxydants ?

En effet certains aliments sont naturellement dotés d'une extrême richesse en antioxydants. Il s'agit principalement d'aliments naturels et végétaux comme les légumes, les fruits, les baies et les noix.

Antioxydants fruits colorés

Il existe cependant plusieurs types d'[antioxydant](https://fr.wikipedia.org/wiki/Polyphénol) [https://fr.wikipedia.org/wiki/Polyphénol]s comme par exemple les [caroténoïdes](https://fr.wikipedia.org/wiki/Caroténoïdes) [https://fr.wikipedia.org/wiki/Caroténoïde], les vitamines C et E, le sélénium... Mais la principale famille d'antioxydants est celle des polyphénols que l'on retrouve dans une majorité de fruits et légumes.

Les polyphénols se sont fait remarquer des chercheurs car ils joueraient en plus un rôle actif dans la prévention et le traitement du cancer, des maladies inflammatoires, cardiovasculaires et neurodégénératives !

Les 20 aliments les plus riches en Antioxydants

Voici le classement des 20 aliments qui contiennent le plus d'antioxydants au monde.

Il s'agit plus exactement d'un classement obtenu par mesure des taux de polyphénols présents dans les aliments (mesure = mg GAE /100g)

n°20. Aubergine : 65,6 mg
aubergine antioxydants

n°19. Mangue : 68,1 mg
mangue antioxydants

Alimentation : Les 20 aliments contenant le plus d'antioxydants

n°18. Poire : 69,2 mg
poire antioxydants

n°17. Fruit de la passion : 71,8 mg
Fruits de la passion antioxydants

n°16. Nectarine blanche : 72,7 mg
nectarine blanche antioxydants

n°15. Oignon : 76,1 mg
oignon antioxydants

n°14. Céleri : 84,7 mg
celeri rave antioxydants

n°13. Figue : 92,5 mg
Figue antioxydants

n°12. Cerise : 94,3 mg
cerise antioxydants

n°11. Brocoli : 98,9 mg
brocoli antioxydants

n°10. Dattes : 99,3 mg
datte antioxydants

n°9. Échalote : 104,1 mg
Echalote antioxydants

n°8. Pomme : 179,1 mg
pomme antioxydants

n°7. Abricot : 179,8 mg
abricot antioxydants

n°6. Raisin : 195,5 mg
raisin antioxydants

n°5. Litchi : 222,3 mg
Litchi antioxydants

n°4. Choux de Bruxelles : 257,1 mg
choux de Bruxelles antioxydants

Alimentation : Les 20 aliments contenant le plus d'antioxydants

N°3. FRAISE : 263,8 mg
fraise antioxydants

N°2. PERSIL : 280,2 mg
persil antioxydants

N°1. ARTICHAUT (coeur) : 321,3 mg
Artichaut antioxydants

Vous remarquerez que l'ensemble des aliments de ce classement sont des produits bruts et naturels .

L'alimentation vivante et ancestrale est principalement basée sur la consommation de ce genre d'aliments. C'est un régime alimentaire qui est naturellement très riche en antioxydants.

Astuce : Un bon marqueur de la quantité d'antioxydants dans un produit est sa couleur : plus le pigment et la couleur d'un produit est vive plus il contient un fort potentiel d'antioxydants.

En effet, les antioxydants sont naturellement présents dans les produits végétaux qui possèdent une couleur vive et éclatante.

Méfiez vous donc des produits industriels ternes et sans saveur vendus en grande surface, ils ne présentent pas d'intérêt car leur niveau de micro-nutriments et d'antioxydants n'est pas élevé...

Consommez plutôt des produits biologiques de saison :

Plus éthiques, écologiques et gustatifs, ils contiendraient aussi des taux d'antioxydants de 18 à 69 % plus élevés que les produits conventionnels ! Une bonne raison pour commencer à manger plus de bio.

Valentin PECK

source :

<http://www.mangervivant.fr/20-alime...> [http://www.mangervivant.fr/20-aliments-antioxydants/#more-3104]