Plaisirs bio

Les 6 antioxydants

pour ralentir les effets du temps



Michèle BARBOT

Introduction

Les antioxydants sont un bouclier anti-âge.

Pour maintenir un statut antioxydant convenable et limiter notre vulnérabilité au stress oxydant nous devons faire en sorte que notre alimentation soit suffisamment riche en composés antioxydants. Aucun risque de surdosage dans ce cas. A dose nutritionnelle, l'action des antioxydants est assurément bénéfique.

Parmi les diverses catégories d'aliments, ce sont surtout les fruits et les légumes qui doivent être privilégiés. Toutefois, les autres catégories ne sont pas à négliger : il est important de diversifier son alimentation afin de consommer « la palette » d'antioxydants la plus large possible car les antioxydants se complètent et agissent en synergie.



La vitamine C

C'est un antioxydant qui réagit avec les radicaux libres dans le plasma (sang) et à l'intérieur des cellules. Régénère la vitamine E.et le bêtacarotène.

La vitamine C est la plus fragile des vitamines notamment par sa sensibilité à la chaleur et pour profiter de ses bienfaits, il est important de maîtriser les modes de cuisson mais également de consommer rapidement les aliments, qui contiennent cette vitamine.

On trouve principalement la vitamine C dans les agrumes, le cassis, la goyave, la papaye, les crucifères, les kiwis, les poivrons, le persil, les tomates.



Aliments	Teneur en vitamine C en mg pour 100 g d'aliment
Goyave	243
Cassis	200
Poivron	126
Brocoli	110
Chou vert	80
Papaye	64
Fraise	60
Chou fleur	60
Orange	53
Citron	52

La vitamine E

C'est un antioxydant liposoluble qui limite les réactions d'oxydation des corps gras de l'organisme. Protège les membranes, les graisses circulantes et les protéines.

On trouve principalement la vitamine E dans les huiles végétales, les graines oléagineuses, l'avocat.



Aliments	Teneur en vitamine E en mg pour 100 g d'aliment
Huile de germe de blé	149,4
Margarine au tournesol (80% de matières grasses)	46,2
Huile de colza	45,8
Noix, noisette	20 - 25
Abricot sec	4,5
Avocat	2,5

Les caroténoïdes

Ce sont : le bêtacarotène ou provitamine A, le lycopène, la lutéine, la zéaxanthine, connus pour la capacité d'entre eux à se transformer en vitamine A, ils sont également de puissants antioxydants capables de protéger nos cellules contre les attaques des radicaux libres. Ce sont les pigments naturels à l'origine de la coloration jaune-rouge de nombreux fruits et légumes.

On trouve principalement les caroténoïdes dans les fruits jaunes, oranges et rouges, les brocolis, les patates douces, les légumes à feuilles vert foncé, les carottes (bêtacarotène), les tomates (lycopène), les épinards (lutéine et zéaxanthine).



Aliments	Teneur en caroténoïdes en microgramme pour 100 g d'aliment
Chou frisé	48 776
Epinards crus	17 535
Sauce tomate en conserve	15 916
Carotte crue	13 485
Patate douce	9 180
Tomate crue	3 025

Le sélénium et le zinc

Ce sont des oligoéléments qui ont un rôle antioxydant notamment parce qu'ils sont indispensables au fonctionnement d'enzymes (superoxyde dismutase, glutathion peroxydase) qui font partie du système de défense antioxydant.

On trouve principalement le sélénium dans les noix du brésil, les poissons, les crustacés, les germes de blé, le son d'avoine, les œufs.



Aliments	Teneur en sélénium en microgramme pour 100 g d'aliment
Noix du brésil séchées	1 917
Foie d'agneau cru	82,4
Sauce tomate en conserve	15 916
Carotte crue	13 485
Patate douce	9 180
Tomate crue	3 025

On trouve principalement le zinc dans les fruits de mer, le pain complet, le poulet, le porc.



Aliments	Teneur en zinc en microgramme pour 100 g d'aliment
Noix du brésil séchées	1 917
Foie d'agneau cru	82,4
Son de blé	77,6
Huître	63,7
Graines de tournesol	53
Moule crue	44,8

Les polyphénols

Les polyphénols sont une grande famille de composés phytochimiques : les tanins, les flavonoïdes, les anthocyanes et les acides phénoliques. Ce sont les antioxydants naturels présents en plus grande quantité dans notre alimentation. Les flavonoïdes et les acides phénoliques sont les catégories de polyphénols les plus consommées.

Les polyphénols permettent de lutter contre la formation des radicaux libres, de réduire les maladies cardiovasculaires, les cancers et de retarder les effets du vieillissement.

Certaines estimations indiquent que nous en consommons l'équivalent d'un gramme par jour, loin devant la vitamine C, les caroténoïdes et la vitamine E.

On les trouve en grande concentration dans le thé vert, le cacao, le café, le vin rouge, les fruits et les légumes rouges (raisin noir, fruits rouge, fraise, chou rouge…), ou jaune (oignon, mangue…) ou vert (persil, brocoli…).



Aliments	Teneur en polyphénols en mg pour 100 g d'aliment
Persil	280,2
Fraise	263,8
Cerise	94,3
Mangue	68,1
Aubergine	65,6
Tomate	13,7

Conclusion

Rester en forme, en bonne santé et préserver son capital jeunesse est possible pour tout le monde mais pour cela il est important d'avoir une bonne hygiène de vie qui passe entre autre par l'alimentation.

Les antioxydants sont donc essentiels, je n'ai pas détaillé tout ce qui fait référence aux antioxydants, je prépare un programme qui pourra aider toutes les personnes qui souhaitent préserver leur forme, leur capital jeunesse et garder la vitalité.



Sources :
Guide des aliments antioxydants par Juliette Poyat-Leclère