

# Q.

**Pourquoi la consommation de légumes-feuilles est-elle si importante?**

# A.

Jetez un coup d'œil aux plans ou régimes pour une alimentation intelligente. Les légumes-feuilles comme les épinards, le brocoli, le chou frisé et le chou sont généralement sur la liste des aliments à consommer.

Régime méditerranéen, oui.  
Régime paléo, oui. Régime cétogène, oui. Régime DASH, oui.

En plus, des recettes de salades, de smoothies et d'accompagnements à base de légumes-feuilles sont partout.

Pourquoi? Parce que les légumes-feuilles sont bénéfiques pour la santé.

Ils sont pleins de vitamines et de nutriments. Ils sont pauvres en calories. Ils sont peu coûteux (contrairement à certains régimes qui exigent l'achat de produits onéreux). Il est possible d'ajouter des légumes-feuilles à votre régime alimentaire sans avoir à préparer longtemps à l'avance. Et les études ont prouvé que les légumes-feuilles ont d'importants avantages pour la santé, tels que :<sup>1</sup>

- Réduire le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral
- Réduire le risque de diabète de type 2
- Réguler la tension artérielle
- Améliorer la santé des os
- Baisser le taux de cholestérol
- Réduire l'inflammation
- Prévenir certains types de cancer
- Améliorer la santé des intestins
- Contrôler la faim et faciliter la gestion du poids



- Prévenir les pertes de mémoire dues au vieillissement

### Consommez-vous suffisamment de légumes-feuilles?

Probablement pas. La plupart des adultes ne consomment pas assez de légumes-feuilles ni d'autres légumes. En fait, seulement 9 % des répondants le font.<sup>2</sup>

Si vous souhaitez changer vos habitudes alimentaires, améliorer votre santé et vous sentir mieux, le fait de manger plus de légumes-feuilles peut vous aider. L'objectif : Consommez entre 2 et 3 tasses de légumes par jour, surtout des légumes-feuilles, comme :<sup>3</sup>

- Chou frisé
- Feuilles de chou vert
- Épinards
- Chou
- Feuilles de betterave
- Cresson
- Laitue romaine
- Bette à carde
- Roquette
- Endives
- Bok choy
- Feuilles de navet

### 9 façons simples de consommer davantage de légumes-feuilles

Envie de trouver des moyens de manger plus sainement? Il n'est pas forcément difficile de manger plus de légumes-feuilles. Jetez un coup d'œil à ces 9 façons simples d'ajouter

## ASK THE *Wellness* DOCTOR

plus de « vert » à votre régime alimentaire.

- 1. Préparez un bol** - Ajoutez des légumes-feuilles à un bol à burrito.
- 2. Garniture de pizza** - Servez-vous des épinards comme garniture pour une pizza à croûte mince.
- 3. Déjeuner des champions** - Faire cuire des œufs ou des blancs d'œufs avec de la roquette.
- 4. Mélange magnifique** - Préparez un smoothie vert avec des fruits et des légumes, et notamment des légumes-feuilles.
- 5. Assaisonnez les pâtes** - Ajoutez du Bok choy à vos pâtes.
- 6. Préparez une soupe** - Cuisinez une soupe avec des légumes-feuilles.
- 7. Grignoter et croquer** - Faites cuire vos propres croustilles à base de chou frisé. **Dip it** - Add spinach to homemade hummus
- 8. Trempez-les** - Ajoutez des épinards à du houmous fait maison.
- 9. Le classique** - Mangez davantage de salades à feuilles vertes

Vous désirez être en meilleure santé, vous sentir mieux et vivre plus longtemps? Mangez davantage de légumes-feuilles.