

Cholestérol : quels aliments privilégier en automne ?

Publié le 16/05/2019

|
5 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Clémentine-cholestérol

Les légumes de saison

La **carotte** est un des légumes les plus consommés en France. Certaines études mettent en avant les bénéfices de ce légume sur le taux de cholestérol sanguin. La consommation de carottes chez l'animal augmenterait également le statut antioxydant et le taux de vitamine E dans le sang, en plus de diminuer le cholestérol et les triglycérides du foie et dans le sang¹. Le **chou** et l'**ail** sont également des légumes de saison à rajouter dans vos assiettes. Utilisé comme condiment, l'ail se rajoute facilement à vos préparations culinaires mais pour bénéficier de toutes ses vertus, mieux vaut le consommer cru. L'ail a fait l'objet de très nombreuses études, montrant qu'une consommation d'ail peut aider à maintenir un niveau normal de cholestérol².

Les fruits de saison

Les variétés de **pommes** sont nombreuses, notamment à cette période de l'année. Vous pouvez les consommer crues ou cuites, en dessert, en encas, dans des salades ou bien encore en accompagnement avec par exemple du poulet ou du canard. Selon une étude parue dans le Journal of Nutrition, la consommation régulière de pommes participerait à maintenir un équilibre cardiovasculaire et diminuerait l'absorption de cholestérol et de lipides dans les intestins³. Tout comme la pomme, la **poire** est un fruit de saison à privilégier car elle est très riche en fibres solubles qui immobilisent le cholestérol et favorisent son élimination intestinale⁴. Dès le mois de novembre, la **clémentine** et la **mandarine** font rapidement leur place dans le quotidien des Français. Faciles à transporter, elles sont également savoureuses et riches en vitamines. Aussi, une étude menée auprès de femmes a révélé qu'une consommation régulière de mandarines durant l'hiver influencerait positivement le bilan lipidique⁵.

Les oléagineux

Les **noix** et **noisettes** sont des fruits secs oléagineux, dont le cœur de saison se situe entre mi-septembre et fin novembre. Ils sont riches en graisses insaturées qui participent au maintien d'un équilibre cardiovasculaire normal, et en nutriments actifs comme les fibres, des minéraux, de la vitamine E et des polyphénols. Une consommation régulière de noix peut aider à maintenir un niveau normal de cholestérol⁶.

Les 6 conseils hygiéno-diététiques à adopter au quotidien

Pour vous accompagner dans votre démarche micronutritionnelle, le Laboratoire LESCUYER vous propose notamment 6 conseils hygiéno-diététiques :

- Diminuez la consommation d'aliments riches en acides gras saturés.
- Favorisez l'apport d'acides gras insaturés.
- Privilégiez les aliments sources de fibres.
- Elevez votre statut antioxydant.
- Surveillez vos apports en sel.

- Adoptez des techniques culinaires simples.

¹Nicolle C, Gueux E, Lab C et al. Lyophilized carrot ingestion lowers lipemia and beneficially affects cholesterol metabolism in cholesterol-fed C57BL/6J mice. Eur J Nutr. 2004;43:237-245. ²Varshney R, Budoff MJ. Garlic and Heart Disease. J Nutr. 2016 Feb;146(2):416S-421S. ³"Daily Apple versus Dried Plum: Impact on Cardiovascular Disease Risk Factors in Postmenopausal Women", Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, août 2012. Doi : 10.1016/j.jand.2012.05.005. ⁴Brown L et al. Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis. Am J Clin Nutr 1999;69:30-42. ⁵Sugiura M, Matsumoto H, et al. Seasonal changes in the relationship between serum concentration of beta-cryptoxanthin and serum lipid levels. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2004 December;50(6):410-5. ⁶Ros E. Nuts and CVD. Br J Nutr. 2015 Apr;113 Suppl 2:S111-20.

Découvrez notre complexe cholestérol : [LIMICOL](#) !



Limicol
93% of 100
[\(1970\)](#)

Aide à diminuer naturellement le cholestérol

[Découvrir](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser