

# L'alimentation méditerranéenne : source d'antioxydants

Publié le 14/08/2018

|  
3 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

pastèque

L'alimentation méditerranéenne est appréciée pour ses qualités gustatives dans le monde entier. Elle est aussi connue pour ses nombreux bienfaits. Riche en vitamines, en minéraux et en antioxydants, elle joue un [rôle positif pour la santé](#).

L'espérance de vie exceptionnelle des populations crétoises est aujourd'hui pleinement reconnue tant et si bien que le régime méditerranéen est un modèle cité par tous les diététiciens et nutritionnistes. En quoi consiste-t-il ? Pourquoi est-il bénéfique pour votre santé ? Découvrez son principe et ses vertus.

## Le principe de l'alimentation méditerranéenne

L'alimentation méditerranéenne, également appelée régime crétois, est un mode de vie simple (activité en plein air...) et sain qui privilégie la consommation d'aliments les moins transformés possibles et des légumes et fruits de saison cueillis à maturité. En revanche, si la consommation de protéines d'origine animale fait partie intégrante de cette alimentation, la quantité de viande rouge reste cependant faible. De même, elle comporte très peu de lait et de beurre privilégiant plus volontiers le fromage et les yaourts. Enfin, le poisson est consommé de façon modérée.

En voici quelques règles :

- Fruits et légumes à volonté : ils doivent être consommés à tous les repas, crus ou cuits, en suivant les saisons.
- Céréales complètes et légumes secs : riches en fibres, ils sont les sources principales d'énergie de ce type d'alimentation.
- Huile d'olive : en vinaigrette ou en cuisson, elle remplace le beurre et les autres matières grasses. Elle est riche en acides gras mono-insaturés.
- Plantes aromatiques : sous leurs airs chantants, thym, estragon, romarin et basilic livrent toutes leurs vertus spécifiques à chaque plat préparé.
- Protéines animales : poissons, œufs de poules élevées en plein air, viande blanche sont à consommer mais sans abus. La viande rouge et la charcuterie sont peu importantes dans ce régime.
- Produits laitiers : ils ne sont pas interdits. Ils sont à limiter, seulement 2 par jour.

## Alimentation méditerranéenne et santé

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les populations méditerranéennes se prémunissent davantage des risques cardio-vasculaires et de la surcharge pondérale. Ainsi, au cours des dernières années, de nombreuses études ont démontré que l'alimentation de ces populations présente de nombreux avantages tant sur le bon fonctionnement de l'organisme que sur la vitalité. Ainsi, elle est synonyme de santé et de plaisir. En effet, en misant sur toute la diversité des aliments d'origine végétale, le modèle alimentaire méditerranéen est peu calorique mais très dense en micronutriments essentiels pour conserver une bonne santé. Ils procurent au quotidien les apports dont vous avez besoin :

- **Vitamine C** : L'alimentation méditerranéenne est un florilège de vitamines et minéraux. Et la vitamine C est celle qui est le plus mis à l'honneur : un atout santé non négligeable. En effet, la vitamine C participe à de nombreuses réactions biologiques de l'organisme. Elle aide au maintien des fonctions immunitaires, participe à la formation des

globules rouges, aide à la fabrication du collagène, participe au processus de cicatrisation...

- **Antioxydants** : Aussi savoureux que coloré, le régime crétois fait ainsi la part belle aux aliments riches en antioxydants ! Ces molécules alliées permettent de lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré des tissus et de dysfonctionnements métaboliques.

- **Fibres** : Consommés à raison de 30 g par jour, les fibres aident à diminuer l'absorption du glucose et du cholestérol. Elles aident à conserver un bon transit et veillent à la bonne santé du côlon notamment. En outre, servant de substrat au microbiote intestinal, les fibres jouent un rôle non négligeable sur notre système de défense immunitaire.

- **Acides gras mono-insaturés** : La consommation d'huile d'olive permet d'apporter au corps humain des acides gras insaturés reconnus pour avoir des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire et favoriser le contrôle de la glycémie dans le sang.

<https://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/alimentation-mediteraneenne>

Partager cette page par e-mail

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

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



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

**"Ces articles pourraient vous intéresser**