

Fiche pratique n°3 : Mangez des noix

Les noix font partie des oléagineux : riches en acides gras essentiels (oméga 3), en arginine et en manganèse, elles possèdent de nombreuses propriétés ; elles s'invitent facilement dans nos salades, laitages, céréales, compotes ou simplement en collation avec un fruit dont elles rehaussent le goût et la valeur nutritive. Une consommation régulière de 30g/ jour constitue une excellente habitude alimentaire !

Propriétés

- Fortement anti-oxydante
- Régule l'activité des glandes
- Favorise la circulation sanguine
- Aide à lutter contre le cholestérol (hypocholestérolémiant) et notamment le LDL-cholestérol : grâce aux fibres qu'elle contient, d'où :
 - ↳ risque cardio-vasculaire et diabète gras,
 - ↳ risque de cancer du côlon
- Aide à lutter contre l'acné

L'huile de noix

Est un laxatif doux

Contre-indications

- obésité
- gastrite (la noix est modérément acidifiante : indice PRAL = 100)
- faiblesse du foie.

+ Contre-indication relative en phase de perte de poids (consommation modérée autorisée)

Mon conseil

Achetez des noix fraîches avec leur coque (l'automne est la saison de récolte) plutôt que décortiquées (la coque protège les acides gras qu'elle contient de l'oxydation) et conservez les dans un endroit frais et sec, vous en profiterez durant tout l'hiver.