

COMBATTRE L'INFLAMMATION PAR L'ALIMENTATION

ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES SAINS À ENVISAGER D'INCLURE DANS VOS MENUS:

HERBES AROMATIQUES ET ÉPICES

Beaucoup d'entre elles contiennent des antioxydants bénéfiques. Par exemple, le curcuma contient de la curcumine, un composé phytochimique dont on a démontré qu'il réduisait l'inflammation en inhibant des médiateurs comme les cytokines.

NOIX

Des études ont mis en évidence un lien entre une hausse de la consommation de noix et une réduction des biomarqueurs inflammatoires, comme la protéine C réactive (CRP).

THÉ VERT

Possède des propriétés anti-inflammatoires qui protègent contre les maladies cardiovasculaires.

LÉGUMES VERTS À FEUILLES

Riche en magnésium, un minéral qui, selon une étude, contribue à réduire l'inflammation.

POISSON

Les poissons gras, comme le saumon, la truite et le maquereau, ont une teneur plus élevée en acides gras oméga-3 dont l'effet cardioprotecteur a été démontré.

Optimisé par

navigate



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.

VOTRE ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE

TENIR UN CARNET DE SANTÉ

Utilisez une application, un tableur ou un journal pour consigner les mesures de santé de votre cœur.