

SUPERFOODS : 7 ALIMENTS QUI RENFORCENT VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

par [adidas Runtastic Team](#)

|
13.04.2020

|
3 minutes



Vous avez mal à la gorge ? Votre niveau d'énergie est en chute libre ? Ou voulez-vous tout simplement prévenir le traditionnel rhume de saison ? Alors ne lésinez pas sur les superfoods : consommés régulièrement, ces 7 aliments vont vous aider à renforcer vos défenses immunitaires et à ne laisser aucune chance aux microbes !

Que sont les superfoods ou superaliments ?

Les superaliments sont particulièrement riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Leur forte concentration en nutriments les rend excellents pour la santé.

1. L'AIL

Indispensable dans toute cuisine qui se respecte pour donner de la saveur à vos plats, l'ail est aussi un superaliment aux multiples talents. Des études ont démontré qu'une consommation régulière d'extrait d'ail avait des effets très positifs sur la pression artérielle et le niveau de cholestérol. L'ail est aussi bourré d'antioxydants qui vont renforcer les défenses naturelles de votre organisme.⁽¹⁾ De quoi faire passer la mauvaise haleine au second plan n'est-ce pas ?



2. LE GINGEMBRE

En plus de pimenter et de donner de la saveur aux boissons, thés, soupes ou plats asiatiques, le gingembre fait aussi partie intégrante des superfoods : il réduit les inflammations, apaise les douleurs,⁽²⁾ et accomplit aussi des miracles contre la nausée⁽³⁾.

Conseil :

Consommez du gingembre après avoir mangé un plat riche en ail vous aidera à atténuer la mauvaise haleine !

3. LES BAIES DE GOJI

Les baies de Goji, connues aussi sous le nom de lyciet de Chine sont réputées pour leurs innombrables vertus. Elles sont riches en vitamine C, B, en acides gras essentiels, en acides aminés, en minéraux et en oligo-éléments. Mélangez-en à vos smoothies au petit-déjeuner, ou parsemez-en votre muesli le matin afin de booster votre système immunitaire.

4. LES GRAINES DE CHIA

Ces petites graines nous viennent du Mexique et étaient traditionnellement utilisées par les Aztèques et les Mayas. De nos jours, on les utilise en cuisine et leur popularité ne cesse d'augmenter. Et ce n'est pas sans raison : elles sont extrêmement riches en acides gras oméga-3⁽⁴⁾ (100 g de graines de chia en contiennent autant qu'un kilo de saumon !) et elles fournissent deux fois plus de protéines végétales que les autres graines.

Au contact du liquide, les graines de chia gonflent pour atteindre 10 fois leur taille d'origine en l'espace de quelques minutes et sont donc souvent utilisées pour faire des [crèmes dessert](#). Mais elles se marient aussi parfaitement bien à toutes vos salades ou yaourts.



5. LE MATCHA

Le matcha est la forme pulvérisée du thé vert et n'est pas seulement apprécié que comme substitut santé du café : sa grande teneur en agents anti-radicaux libres (molécules responsables de problèmes de santé), vitamines, minéraux et oligo-éléments aide à prévenir le rhume et la grippe. Cette poudre de thé vert est le plus souvent consommée sous forme de Matcha latte. Mais elle est aussi utilisée pour faire des gâteaux et des biscuits, ce qui leur donnera en plus une jolie couleur verte.

Bon à savoir

Lorsque vous achetez votre poudre de matcha en supermarché, faites bien attention à ce qu'elle ne contienne pas de sucre ni autres additifs et qu'elle soit de qualité bio. Elle se conserve ensuite parfaitement bien au réfrigérateur.



6. LE CHOU VERT

Ce légume d'hiver est un superaliment par excellence : sa forte teneur en antioxydants renforce le système immunitaire et aide à prévenir les maladies comme l'Alzheimer ou l'athérosclérose. Vous pouvez l'ajouter cru dans votre salade ou mélanger ses feuilles avec une pomme, un kiwi, un avocat et du gingembre dans un blender pour un [délicieux smoothie vert](#).



7. LES MYRTILLES

Ces petites baies violettes sont très riches en vitamine C, en potassium et autres vitamines. Veillez surtout à les consommer pendant la saison froide – en smoothies, pour agrémenter vos mueslis, [porridge au four](#) ou comme petit encas entre deux repas. Ces petites bombes de vitamines ont des propriétés anti-inflammatoires et préviennent les maladies. Leur couleur particulière provient des flavonoïdes qu'elles contiennent.

