

## **Promesses des super aliments. Ce qu'en dit la science (Les)**

Titre(s): Promesses des super aliments. Ce qu'en dit la science (Les) [[périodique] ] / Nathalie Picard

Ensemble : Ca m'intéresse 506

Autre(s) auteur(s) : Picard, Nathalie

Editeur, producteur : 01/04/23

Description matérielle : pp.28-37

ISSN : 0243-1335

Note(s) : Dossier de 4 articles.

Note sur la description matérielle : 10

Résumé ou extrait : Riches en nutriments, myrtille, curcuma ou avocat auraient des pouvoirs protecteurs. Ça m'intéresse fait le point sur ces vedettes de l'alimentation santé. Sommaire. Du bon gras et des polyphénols pour prendre soin de son coeur. Une assiette riche en fibres contre les cancers. Existe-t-il une recette pour vivre pour longtemps ? Des aliments bon pour le moral ?

Sujet - Nom commun : Cancer -- Prévention

Nutrition

Santé et hygiène

Maladies cardiovasculaires -- Prévention

Diététique

Aliments fonctionnels