

La santé dans l'assiette



L'AUBERGINE

Septembre 2022

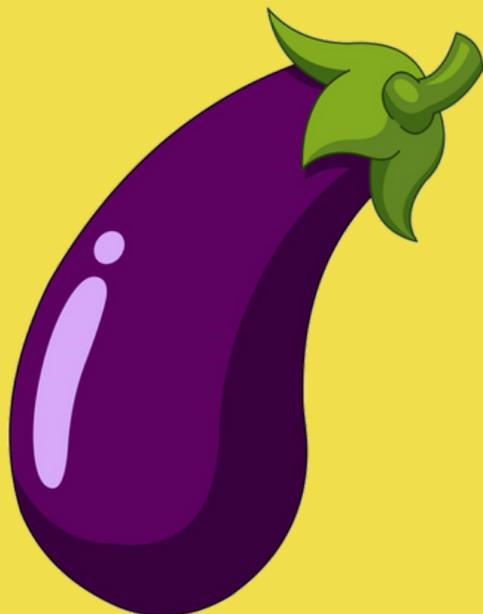


By Question des Qi Libres

Série N°2

FICHE IDENTITÉ

Nom commun	:	Aubergine
Nom latin	:	<i>Solanum melongena</i>
Famille	:	Solanacées
Variété la plus courante	:	La Barbentane
Forme	:	Cylindrique
Couleur	:	
Son Origine	:	<i>l'Inde et la Chine 4 siècles avant J-C</i>



SES BIENFAITS

- 1 Contribue à la diminution du mauvais cholestérol, limite le développement des plaque d'athéromes ainsi que l'hypertension artérielle.
- 2 Diurétique, elle contient 92% d'eau
- 3 Riche en Potassium, Magnésium, Fer , Bêta-carotène et pauvre en Sodium
- 4 Elle a des propriétés :
 - Laxative , elle adoucit les maux digestifs et accélère le transit intestinal et lutte contre la constipation,
 - Anti-inflammatoire notamment sur l'appareil urinaire
 - Antioxydants, contenues dans la peau, protègent des radicaux libres, ralentissent l'apparition des maladies cardio-vasculaires, cancers et vieillissement cellulaire précoce.
 - Contribue au bon fonctionnement du foie en stimulant les sécrétions de la vésicule biliaire.
- 5 Elle a un indice glycémiques Faible : 20

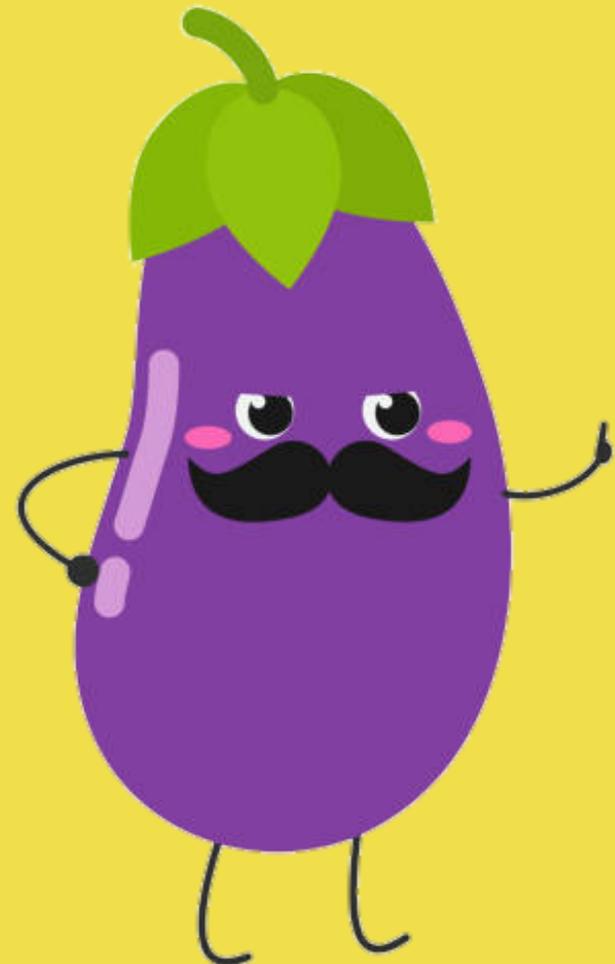
SES MÉFAITS

Malgré les nombreux bienfaits d'une consommation régulière de l'aubergine.

Il n'en demeure pas moins que sa consommation doit restée modérée dans certains cas.

Les personnes souffrant :

- *Calculs rénaux*
- *Troubles intestinaux (elle agit comme laxatif)*
- *Arthrite*
- *Allergies*



Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

Les versions téléchargeables en PDF

sur mon site web :

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres