



## L'épinard



La principale vertu de l'épinard est sa richesse en Vitamine B9 ou acide folique. Cette vitamine est une coenzyme essentielle lors de la grossesse et de la croissance des enfants. La consommation d'épinards pendant la grossesse réduit le risque de malformation du fœtus comme le Spina bifida.

L'épinard est également très riche en fibre et en provitamines A, ce qui permet de prévenir certains cancers.

L'épinard est adapté au régime minceurs, et ont de plus des vertus curatives, ce qui permet d'aider la digestion. C'est pour cela qu'on appelle l'épinard "balai de l'estomac".

La consommation d'épinards aurait une action bénéfique sur la santé oculaire. Elle réduirait le risque de dégénérescence maculaire, mais aussi de rétinite ou de cataracte et améliorerait la vision nocturne grâce aux caroténoïdes contenus dans la plante.

La consommation d'épinards permet de réguler le transit intestinal grâce aux fibres qu'ils contiennent.

Grâce à sa teneur en choline et inositol qui aident à prévenir le durcissement des artères, l'épinard aurait un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires.

Les épinards sont déconseillés aux goûteurs, aux individus porteurs de calculs rénaux ainsi qu'aux femmes souffrant de cystite.