



L' haricot



Les haricots sont hypocaloriques et adaptés au régime minceur, à condition de ne pas les faire revenir à la poêle avec 100g de beurre.

Les haricots possèdent des bêta-carotènes qui seraient extrêmement importants à la prévention de certains cancers et maladies cardio-vasculaires.

Mais c'est sa vertu diurétique qui est la plus connue, le haricot étant parfois utilisé en cure pour soulager les reins.

Il est très riche en fer et en folate, deux nutriments particulièrement importants en phase de croissance.

Les haricots seraient également recommandés pour soigner les troubles du système nerveux ainsi que les rhumatismes.

Les haricots possèdent également de l'inositol qui a la propriété de fortifier le cœur.

Les résultats d'une étude épidémiologique démontrent une association entre une consommation régulière de haricots communs (une ou deux fois par semaine et plus) et un risque moins élevé de cancer de l'œsophage et de l'estomac.

La graine de haricot soigne et sauvegarde la fonction rénale.

On attribue aux fibres insolubles du haricot la capacité de prévenir la constipation en augmentant le volume des selles, tandis que les fibres solubles peuvent contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires et aider au contrôle du diabète de type 2.

Des chercheurs ont observé chez l'animal que le haricot faisait partie des aliments dont la consommation entraînait une diminution de la dégradation osseuse.

La cosse de haricot est traditionnellement utilisée pour favoriser la perte de poids dans le cadre d'un régime minceur ou pour stabiliser le poids à la fin d'un régime. Elle possède en effet des vertus d'élimination et ralentit l'assimilation des sucres et des lipides au niveau intestinal par son action absorbante.