



# Les Poivrons



## Fibres :

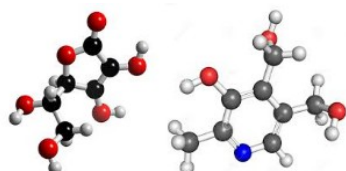
100 gr. de poivrons contiennent 1,5 gr. de fibres qui favorisent le **transit** en facilitant l'élimination pour une bonne hygiène du côlon.

Les celluloses et les hémicelluloses stimulent la **digestion**.

## Fruit très léger :

Un poivron apporte entre **10** et **20** calories.

Il est composé de **90% d'eau**. Idéal pour la **minceur**.



## Vitamines :

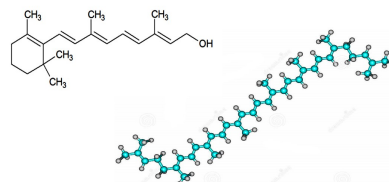
Un poivron apporte **150%** du besoin journalier en **vitamine C**.

Riche en **vitamines B6**, il favorise l'assimilation du magnésium.

## Antioxydants :

Le poivron mûr contient des **provitamines A** (*Une fois ingéré, il est stocké dans le foie puis sera transformé en vitamine A*) et du **lycopène**.

La consommation régulière d'aliments contenant du lycopène est aussi associée à une réduction des risques de maladie cardiovasculaire, du diabète, de l'ostéoporose et même de problèmes de fertilité masculine, et peut-être d'autres cancers dont ceux de l'œsophage, du côlon et de la bouche.



## Pression artérielle :

Riche en potassium, il aide à réguler la pression artérielle.

Il contient des antioxydants qui neutralisent efficacement les radicaux libres dans l'organisme et diminuent l'accumulation de **cholestérol** dans les artères.

Contenant de la lutéoline, il permet de lutter contre les **déficits de la mémoire liés à l'âge**.

On prête à la lutéoline un grand rôle dans le corps humain, comme antioxydant, destructeur de radicaux libres, agent préventif d'inflammation, comme composé aidant au métabolisme des glucides, et comme régulateur du système immunitaire.

