

VRAI OU FAUX:

# Les super-aliments



## Baies de goji

On entend souvent que les baies de goji aident à lutter contre le cancer. Pourtant, il n'existe malheureusement aucun aliment capable de guérir le cancer... Dans tous les cas, il est préférable pour les patients d'adopter une alimentation variée. Une consommation variée en fruits et légumes permettra, entre autres, un apport suffisant en antioxydants, vitamines et minéraux. Il n'y a donc rien de mal à manger des baies de goji, pour autant de les associer à une alimentation variée.

## Spirulina

Cette micro-algue est utilisée sous la forme de compléments alimentaires, en raison de sa teneur élevée en protéines, vitamines et minéraux.

Cependant, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments\* attire l'attention des consommateurs sur les points suivants:

- La spiruline affiche une forte teneur en protéines qui peut notamment être dangereuse pour les reins, en particulier pour certains groupes à risque.
- Elle contient uniquement une forme inactive de vitamine B12, et n'en est donc pas une source fiable.
- Cette algue peut conduire à un apport excessif de bêta-carotène.



## Huile de coco

Il est important de savoir que l'huile de coco contient 83 % de graisses saturées (soit les « mauvaises graisses »), dont 70 % ont un impact négatif sur les vaisseaux sanguins. À titre de comparaison, le beurre contient 57 % d'acides gras saturés dont 39 % ont une influence négative sur les vaisseaux sanguins.\*\*

## Curcuma

Originnaire d'Inde, cette racine qui ressemble au gingembre est réputée pour ses propriétés anti-inflammatoires. Cependant, elle doit être consommée en très grandes quantités pour que des résultats puissent être observés.



## Graines de chia

Non seulement les graines de chia, mais aussi toutes les noix et les graines contribuent à une alimentation saine et variée. Elles font partie des 5 priorités nutritionnelles belges et sont essentielles pour la santé intestinale ! Une consommation trop faible de ce groupe d'aliments augmente le risque de maladies cardiaques et de diabète.

## Conclusion ?

Il n'existe pas d'aliments magiques qui vous assurent à eux seuls de rester en bonne santé. Il est donc avant tout important de consommer des aliments sains et variés. Évitez de manger de trop grandes portions d'un même ingrédient.

\*ANSES, Compléments alimentaires à base de spiruline, 2017.

\*\* Département américain de l'agriculture, FoodData Central - Nübel, Table alimentaire belge, 6e édition.