

# Ces aliments qui nous protègent

de [Kathi Dittrich & Claus Lertzmann](#)



## Introduction

"Le brocoli protège du cancer." Tous les médias en ont parlé. Du coup, tout le monde mange des brocolis. Mais la plupart des légumes, des fruits, des céréales ou des légumineuses contiennent aussi des substances dites "secondaires" ou "bioactives" qui protègent contre de nombreuses maladies. Les auteurs de cet ouvrage sont d'éminents nutritionnistes allemands qui ont écrit de nombreux livres sur l'alimentation saine. Ce livre fait découvrir un univers nouveau et passionnant : le rôle des substances chimiques contenues dans ces aliments qui vont aider le corps à se défendre contre les agressions des maladies. Par exemple, les flavonoïdes présents dans le vin rouge, mais aussi dans l'ail, l'oignon, le chou, les myrtilles ou encore les saponines dans les légumineuses abaissent le taux de cholestérol et renforcent le système immunitaire. Si l'ouvrage contient beaucoup d'informations scientifiques, il n'est pas avare en conseils pour réaliser chez soi l'assiette "bioactive" par excellence !