

# Le végétarisme

## et ses 30 bienfaits pour la santé

Les **raisons d'être végétarien** sont multiples et sont propres à chacun.

Il existe différents **types de végétarisme**: lequel vous convient le mieux?

Voici les **30 bienfaits du végétarisme**... à retenir surtout !



**Le végétarisme vous apprend à consommer des légumineuses, et à les apprécier.**

**1. Réduction des graisses saturées.** Les produits laitiers et les viandes contiennent une grande quantité de graisses saturées. En les réduisant dans son alimentation, vous améliorez votre santé, notamment la santé cardiovasculaire.

**2. Fibres.** Une alimentation riche en fibres (le végétarien a généralement un grand apport en fibres) conduit à des selles "plus saines". Cette haute teneur en fibres aide à lutter contre le cancer du côlon.

**3. Magnésium.** Il aide à l'absorption du calcium et est indispensable dans une alimentation saine. Noix, graines et feuilles vert foncé sont une excellente source de magnésium.

**4. Potassium.** Il stimule les reins à éliminer les toxines. Les régimes riches en potassium ont permis de réduire le risque de maladies cardiovasculaires et le cancer.

**5. Vitamine C.** En plus de renforcer votre système immunitaire, la vitamine C contribue à conserver de belles gencives, et les contusions guérissent plus vite.

**6. Les folates.** Cette vitamine B est indispensable pour une alimentation équilibrée. Ils contribuent à la réparation cellulaire, générant des globules rouges et blancs, et aident au métabolisme des acides aminés.

**7. Les antioxydants.** Pour la protection contre les dommages cellulaires, et la prévention contre le risque d'apparition de certains cancers.

**8. Vitamine E.** Cette vitamine puissante présente des avantages pour le coeur, la peau, les yeux, le cerveau, et peut même aider à prévenir la maladie d'Alzheimer. Une alimentation riche en céréales, noix, feuilles vert foncé est pleine de vitamine E.

**9. Les composés phytochimiques.** Les aliments à base de plantes fournissent des composés phytochimiques qui aident à prévenir et guérir le corps du cancer, stimulent les enzymes de protection, et travaillent avec les antioxydants dans le corps.

**10. Les protéines.** Souvent, nous mangeons bien trop de protéines. L'alimentation industrielle aide à cela. Manger végétarien et privilégier les haricots, les noix, les pois, les lentilles, les produits de soja etc vous garantissent un apport suffisant et sain de protéines.

**11. Allergies.** La réduction des produits laitiers, de la viande et des oeufs est souvent liée à la réduction des symptômes d'allergie. Il semblerait que le végétarien a moins le nez qui coule et moins de problèmes de congestion.



**Le végétarisme privilégie les légumes et fruits crus et frais, qui vous garantissent une excellente santé.**

**12. Le cancer du sein.** Les pays où les femmes mangent très peu de viande et de produits animaux ont un taux beaucoup plus faible de cancer du sein que les femmes des pays dans lesquels la consommation de viande est élevée (en Occident).

**13. La perte de poids.** Le végétarisme, et végétalisme surtout, élimine la plupart des aliments malsains qui ont tendance à causer des problèmes de poids.

**14. Le cholestérol.** L'élimination de tout produit animal et la réduction des produits issus des animaux réduit le mauvais cholestérol. Logique puisque ce dernier augmente à cause des graisses saturées.

**15. L'énergie.** En suivant un "bon" régime végétarien (c'est à dire équilibré), vous aurez un regain d'énergie incroyable.

**16. Une peau saine.** Les vitamines A et E contenus dans les légumes jouent un grand rôle dans le fait d'avoir une belle peau. En effet, le régime alimentaire joue un rôle considérable dans l'esthétique du corps: boutons, eczéma, taches, dents jaunes, etc. Pour apprendre à résoudre ses problèmes cosmétiques, rendez-vous sur [Produits Cosmétiques Bio](#).

**17. Une plus longue vie.** Plusieurs études indiquent que ceux qui suivent un régime végétarien ou végétalien équilibré vivent en moyenne trois à six ans de plus que les autres (et en meilleure santé).

**18. L'odeur corporelle.** L'élimination de la plupart des produits laitiers et de la viande rouge réduirait considérablement les odeurs corporelles.

**19. La mauvaise haleine.** Les végétariens, et surtout les végétaliens, remarquent une réduction considérable de la mauvaise haleine, notamment le matin au réveil.

**20. Cheveux et ongles.** Beaucoup de ceux qui suivent des régimes végétaliens ou végétariens rapportent que leurs cheveux sont en meilleure santé: plus forts, plus brillants, et moins de perte. Il en va de même pour les ongles qui sont moins cassants. Il semblerait que les ongles soient un bon indicateur de la santé générale.

**21. Les maladies cardiovasculaires.** Manger des noix et des grains entiers, tout en éliminant la plupart des produits laitiers et la viande, permet d'améliorer votre santé cardiovasculaire. Une étude britannique indique qu'un tel régime réduit le risque de maladies et accidents cardiaques et le diabète de type 2 (le diabète non génétique).

**22. La pression artérielle.** Une alimentation riche en grains entiers est bénéfique pour votre santé de plusieurs façons, notamment en diminuant la pression artérielle.

**23. Diabète de type 2.** Ce type de diabète provient de notre façon de nous nourrir: trop de gras et trop de sucre. L'apport de mauvais gras peut être considérablement réduit grâce au régime végétarien.

**24. Cancer de la prostate.** Une importante étude a montré que les hommes dans les premiers stades du cancer de la prostate qui sont passés à un régime végétalien ont aidé à ralentir la progression du cancer.

**25. Le cancer du côlon.** Une alimentation composée de grains entiers, ainsi que des fruits et légumes frais, peut réduire considérablement le risque du cancer du côlon. En effet, la viande serait le facteur n°1 d'apparition de ce type de cancer.

**26. Dégénérescence maculaire.** Les régimes avec beaucoup de fruits et légumes frais, en particulier les légumes-feuilles, carottes, les courges et les patates douces, peuvent aider à prévenir l'apparition de la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

**27. Cataractes.** Tout comme la dégénérescence maculaire, le régime végétarien et son apport en fruits et légumes éviterait le développement des cataractes.



**Le végétarisme est une association d'idées pour goûter de nouvelles recettes.**

**28. L'arthrite.** L'élimination de la consommation de lait de vache a longtemps été liée au soulagement des symptômes d'arthrite, mais une nouvelle étude indique que la combinaison d'un régime alimentaire sans gluten et sans viande ni produits laitiers est très prometteur pour améliorer la santé des personnes souffrant d'arthrite rhumatoïde.

**29. L'ostéoporose.** La santé des os dépend d'un équilibre de protéines ni trop ou trop peu, d'un apport suffisant en calcium, en potassium et faible en sodium. Le "régime" végétarien équilibré remplit parfaitement ces fonctions.

**30. Migraines.** Beaucoup de personnes qui sont passées au régime végétarien ou végétalien indiquent qu'elles souffrent bien moins de migraines. Placebo ou non, l'essentiel est de se sentir mieux et en meilleure forme.