

A quoi servent les oligo-éléments ?

Ils sont essentiels à notre organisme, et interviennent dans le développement de notre corps depuis le renouvellement de nos tissus jusqu'au renforcement de notre système immunitaire.

Un régime équilibré et diversifié permet d'éviter les carences.

Où trouver les oligo-éléments dans notre organisme ?

Le cuivre : nécessaire au métabolisme de nos tissus, à la croissance des os, il aide notre système immunitaire, agit contre le vieillissement.

On le trouve dans le chocolat, les fruits oléagineux, les céréales complètes.

Le chrome : régulateur du taux du sucre dans

le sang, contrôle aussi notre taux de cholestérol. Se trouve dans les céréales complètes, le germe de blé, le gruyère et la pomme.

Le cobalt : permet le métabolisme des protéines. Sa carence peut entraîner des troubles digestifs ou neurologiques. C'est un des constituants de la vitamine B12.

On le trouve dans les végétaux à feuille, les céréales complètes, les légumes secs et le jaune d'œuf.

Le fer : permet l'apport et l'évacuation de l'oxygène de nos cellules. Il est le composant essentiel de l'hémoglobine dans notre sang.

Se trouve dans les céréales complètes, les légumes secs, le persil, le jaune d'œuf et le chocolat.

Le fluor : permet la prévention de la carie dentaire, la croissance des os et des dents. Se trouve dans l'eau minérale et le sel fluoré.

Le zinc : cicatrisant indispensable à la croissance et au système nerveux.

Se trouve dans le germe de blé, les céréales complètes, les noix, les noisettes, le soja, le poisson.

Le manganèse : est indispensable à la croissance osseuse. Une carence en manganèse risque principalement de se porter sur les os et les articulations. Se trouve dans les noix, le gingembre, le clou de girofle, les céréales complètes, les légumes secs et verts.

Le sélénium : antioxydant, il participe à notre système immunitaire.

Se trouve dans le germe de blé, la levure de bière, les légumes secs.

Le silicium : permet la croissance osseuse et la formation du cartilage.

Se trouve dans les céréales complètes, la betterave et la canne à sucre.

Le soufre : a un rôle de détoxication.

Se trouve dans le fromage, les œufs, l'ail, le chou, le poireau, le radis, le navet

