

La diététicienne vous répond

Quelles sont les vertus des épices ?

Les épices sont utilisées en cuisine depuis la nuit des temps. Elles sont connues pour faciliter la digestion (girofle, cumin, anis...) ou pour être stimulantes (gingembre, safran, cannelle...). Du fait de leur parfum, elles peuvent remplacer le sel ou permettre de diminuer la quantité de sucre ou de matière grasse d'une recette. Utilisées en très petites quantités, on considère que leur valeur nutritive est nulle. Les épices fortes (poivre, piment, gingembre) sont parfois mal tolérées par les tubes digestifs fragiles. D'une manière générale, les épices sont réputées pour leurs propriétés antiseptiques, d'où leur utilisation dans les marinades.

Que faut-il manger pour avoir de beaux cheveux ?

La viande et le poisson apportent des acides aminés favorisant la fabrication de la kératine, protéine qui forme les cheveux. Viande et poisson contiennent également du fer,

utile pour la pousse des cheveux. Les céréales, les produits laitiers et le pain apportent des vitamines du groupe B, qui stimulent la fabrication du cheveu. Les produits laitiers et les lentilles sont aussi une bonne source de zinc, oligoélément indispensable à la beauté du cheveu. Privilégiez enfin les huiles de colza ou de noix, riches en acides gras essentiels (oméga 3 et 6) déterminants pour la bonne santé du cuir chevelu.

Quel est le moins gras des corps gras ?

C'est la crème fraîche, et de loin : elle apporte seulement 30% de matière grasse (15% pour la version allégée). Soit moins que le beurre et les margarines, qui en contiennent 82%, et encore moins que les huiles qui, par définition, sont à 100% de matière grasse. Il ne faut jamais supprimer totalement les corps gras de son



D'une manière générale, les épices sont réputées pour leurs propriétés antiseptiques, notamment les piments, ici vendus sur un marché au Togo. (©O.E)

alimentation, car ils véhiculent des acides gras essentiels comme les "oméga 3" (huiles de colza, de noix) et des vitamines (A pour le beurre, E pour l'huile de tournesol). Il est recommandé de les utiliser raisonnablement et en les variant : du beurre sur les tartines, de l'huile sur les salades et pour les cuissons, de la crème dans les épinards...

■ **Nutrinews hebdo**

• www.cerin.org