

A close-up photograph of a bowl of granola topped with fresh raspberries and blueberries. The bowl is decorated with a colorful floral pattern. In the background, a glass jar with a metal clasp is filled with more granola. The entire scene is set on a rustic wooden surface.

**Le TOP 15 des  
Superaliments  
qui BRÛLENT  
les Graisses,  
Contrôlent  
votre Glycémie  
& COMBATTENT  
le Diabète**

**Par : Mike Geary et Catherine Ebeling**

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

par Cat Ebeling & Mike Geary

co-auteurs des best-sellers : *La Cuisine Brûleuse de Graisses*, *Le Top 101 des aliments qui combattent le vieillissement*, *Stoppez votre Diabète*, *La Vérité sur la Testostérone*

## Les avocats

Les avocats sont un super aliment plein d'énergie ! Non seulement ce super fruit est riche en graisses monoinsaturées, mais aussi plein à craquer de vitamines, minéraux, oligo-éléments et [antioxydants](#).

**Les graisses saines et les autres éléments nutritifs que fournissent les avocats aident à stabiliser la glycémie et l'insuline.** La teneur en graisse saine dans les avocats vous fait vous sentir rassasié plus longtemps, vous enlève les envies de malbouffe et vous aide pour avoir un corps mince et en bonne santé. Les [avocats](#) contiennent beaucoup d'acide oléique comme les graisses monoinsaturées de l'huile d'olive et qui aide à [réduire le cholestérol](#).

Les avocats sont aussi une bonne source de potassium, un minéral qui aide à réguler la pression et les électrolytes du sang. Un apport adéquat en potassium peut aider à se **prémunir contre les maladies circulatoires**, [l'hypertension artérielle](#), les **maladies cardiaques ou les AVC**.

Une tasse d'avocat contient environ un quart des besoins quotidiens en folate ou acide folique, une vitamine B qui joue un rôle essentiel dans la fabrication de nouvelles cellules qui aident à produire de l'ADN et de l'ARN sain. Une étude a montré que les personnes qui consomment des régimes riches en folate ont un risque beaucoup plus faible de maladie cardiovasculaire ou d'AVC, comparé à ceux qui n'en consomment pas autant.

Les avocats sont aussi très concentrés en lutéine, un caroténoïde bon pour les yeux. Il contient des quantités mesurables de caroténoïdes connexes : de zéaxanthine, alpha-carotène et bêta-carotène, plus d'importantes quantités de vitamine E, tous les ingrédients importants de lutte contre le cancer. Mes déjeuners ou collations préférés sont un avocat coupé en deux avec une sauce Sriracha et du thon blanc en conserve.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

## Le café

Si vous aimez votre [café](#) du matin, il y a une bonne nouvelle pour ceux qui se battent pour essayer d'[éviter le diabète](#). Boire quatre tasses de café par jour peut réduire de plus de moitié le risque de développer le diabète de type 2, selon une nouvelle étude de l'Université de Californie, à Los Angeles.

**Le café contenant de la caféine augmente le niveau de g lobuline (SHBG) qui se lie aux hormones sexuelles dans le sang**, ce qui réduit le risque de développer un diabète de type 2. On a constaté que les participants de l'étude avaient 56 % moins de risques de développer un diabète, en buvant 4 tasses de café contenant de la caféine par jour.

Comme trop de caféine peut avoir des effets négatifs, comme le fait d'augmenter la tension artérielle, causer des problèmes d'anxiété, d'insomnie et des problèmes gastriques, assurez-vous d'arrêter d'en boire suffisamment tôt dans la journée, que la caféine ait le temps de disparaître dans votre système, avant l'heure du coucher.

Si la caféine vous dérange, le café décaféiné peut aussi en aider certains. Une étude réalisée en 2006 dans la revue *Archives of Internal Medicine* sur 28 812 femmes, a constaté que celles qui buvaient six tasses de café décaféiné par jour avaient un risque 22 % inférieur de développer le diabète de type 2, par rapport à celles qui ne buvaient pas de café.

**Autres bonnes nouvelles** sur le café, une étude de 2011 dans le *Journal of Molecular Nutrition and Food Research* a révélé que la consommation de café aide à prévenir les maladies liées aux radicaux libres. La protection offerte par votre tasse de café peut être effective en seulement cinq jours de consommation régulière. Il suffit d'éviter de boire du café sucré avec des crèmes non-laitières ! Apprenez à profiter de votre [café noir](#) avec une touche de [beurre de pâturage](#) ou d'[huile de noix de coco](#).

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

Mise en garde au sujet du café : l'énorme industrie du café est écologiquement totalement insoutenable avec l'utilisation de tonnes de pesticides. Elle est pire que jamais pour l'environnement, aussi il est préférable de toujours se fournir auprès de sources biologiques et durables. Vous pouvez également lire l'article de Mike [ici](#) avec 3 astuces pour rendre votre café super bon pour la santé.

## **Poissons sauvages, viande de pâturage et volaille élevée en liberté, œufs et fromages (frais, non pasteurisée)**

Ce qu'un animal mange avant qu'on ne le mange, est d'une extrême importance pour notre santé. Le régime alimentaire des viandes élevées commercialement, y compris le poisson, la volaille et le bétail, est à base de [maïs et de produits dérivés du maïs](#), de soja, de coques de soja et de rebuts de grains de brasserie, etc.

[Les poissons d'élevage](#) et les volailles fermières reçoivent un régime similaire. Les animaux ne sont pas destinés à manger des céréales. Les grains rendent les animaux réellement malades, créant un besoin d'antibiotiques et d'autres produits pharmaceutiques. Des antibiotiques sont aussi régulièrement donnés au bétail, aux poissons et aux volailles pour les engraisser et les faire grandir plus vite. Et tout cela se retrouve dans la viande que nous mangeons.

Le vieil adage « vous êtes ce que vous mangez » est la même chose pour les animaux. Lorsqu'ils sont nourris avec un régime malsain, dans des conditions sales et de promiscuité, ils ne font pas des protéines ou des graisses saines, comparé à des animaux élevés naturellement. La plupart des toxines, pesticides et autres additifs sont stockés dans leur graisse et le foie. Donc, non seulement, vous n'obtenez pas des graisses saines, mais en plus, vous consommez des produits chimiques toxiques.

**Le bétail, la volaille et le poisson élevés sans antibiotiques et sans hormones contiennent les plus grandes quantités de nutriments possibles, parce que ces animaux ont une alimentation naturelle. Leurs graisses contiennent davantage d'aliments sains remplis d'oméga-3 et autres acides gras essentiels.**

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

Encore une chose : les animaux et les poissons élevés dans de grandes exploitations commerciales sont maltraités, mènent une vie misérable, sont malades et surpeuplés. Il faut une énorme quantité d'eau pour les élever. Leurs excréments sales et toxiques polluent les océans, les mers et la terre, par conséquent votre corps également !

## Le vinaigre de cidre

Selon une étude de l'Arizona State University, il a été démontré que consommer du vinaigre avant les repas et au coucher réduisait le glucose postprandial (après le repas) de 34 %. Les sujets prenaient 20 grammes de [vinaigre de cidre](#) avec 40 grammes d'eau et de la saccharine (utilisez plutôt du [stevia](#)).

On pense que le vinaigre ralentit l'absorption des glucides dans le sang ou ralentit la dégradation de l'amidon consommé en sucres. L'étude montre aussi que le vinaigre augmente la sensibilité à l'insuline, peut-être en agissant comme la metformine, un médicament courant contre le diabète.

D'autres études ont montré que le vinaigre de cidre au coucher réduit aussi la glycémie à jeun le matin. La mesure de la glycémie postprandiale (après les repas) constitue la majorité du niveau d'HbA1c dans le sang, **l'une des mesures les plus importantes de stabilité de la glycémie, sur le long terme.**

Assez étonnant pour quelque chose que vous pouvez acheter chez votre épicier pour seulement quelques euros ! Le vinaigre de cidre est bon pour tout le monde, donc prenez l'habitude d'en prendre un peu tous les jours. Je l'aime aussi sur les salades avec un peu d'huile d'olive extra-vierge ! Voici un autre article sur [les utilisations quotidiennes du vinaigre de cidre de pomme pour améliorer votre santé.](#)

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

## Les fruits à coque et les graines

Les amandes et les noix figurent en tête de liste, mais de nombreuses autres variétés de fruits à coque et de graines sont aussi bonnes pour la santé, notamment les [graines de citrouille](#), de tournesol, les [pistaches](#), les [noix de pécan](#), les [noix de cajou](#), les [noix de macadamias](#), les [noix du Brésil](#) et même les [cacahuètes](#) qui sont en fait une légumineuse et non un fruit à coque.

1. **Les fruits à coques sont le snack parfait.** Les protéines et les graisses vous aident à vous sentir rassasié, et puisqu'ils ne contiennent pas de sucres, ils n'influent pas sur la glycémie. Toutes les variétés de fruits à coque, à l'exception des noix de cajou, ont un index glycémique extrêmement faible, de sorte qu'ils sont une excellente collation pour ceux d'entre vous qui essaient de diminuer leur glycémie.
2. Outre leurs avantages pour un corps mince, ils sont très nutritifs.
3. Les FAC sont riches en graisses saines, ils aident à satisfaire vos envies et vous empêchent de trop consommer de sucres ou de féculents.
4. Les FAC sont pleins à craquer de minéraux difficiles à obtenir tels que le cuivre, le fer, le magnésium, le manganèse, le zinc et le sélénium. Le sélénium est un minéral qui aide à lutter contre le cancer. Il aide la glande thyroïde à réguler le métabolisme et la combustion des graisses.
5. Le potassium est un électrolyte important impliqué dans la transmission nerveuse, la fonction cardiaque et la pression artérielle. Le magnésium est un agent apaisant naturel, il est excellent pour la santé du cœur et la glycémie. Les FAC sont aussi une bonne source de fibres et de protéines, qui aident à contrôler la glycémie et peuvent aider à la perte de poids.

Choisissez des FAC ou des beurres sous formes brutes,, au lieu de FAC grillés si vous le pouvez ; ils contribuent à maintenir la qualité et le contenu nutritionnel des graisses saines que vous mangez.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

## Les olives

Nous savons maintenant qu'un régime alimentaire riche en acides gras monoinsaturés comme l'huile d'olive, l'[huile de noix de coco](#), les FAC et les graines, est très bénéfique pour notre santé générale. Aujourd'hui, la plupart des huiles d'olive proviennent de régions méditerranéennes ; Espagne, Italie, Grèce, Portugal ou Turquie. Les variétés d'huiles d'olive sont un peu comme le vin où les différentes conditions de culture, le sol et le climat sont liés au goût, à sa couleur et à la quantité de polyphénols ou d'antioxydants. L'huile d'olive extra-vierge est fabriquée à partir de l'écrasement et de la première pression à froid des olives. L'huile d'olive extra-vierge est la plus chaleureuse, elle a un goût fruité et possède la plupart des bénéfices pour la santé.

L'huile d'olive est riche en acides gras monoinsaturés, un type de graisse qui a de nombreux avantages pour la santé. Si l'on compare le régime méditerranéen où l'huile d'olive est la graisse principale utilisée, avec un régime standard style américain, où d'autres matières grasses telles que les graisses animales, les graisses et les huiles végétales hautement transformées comme l'huile de maïs et l'huile de soja hydrogénée dominant, on observe une différence énorme !

Les personnes qui utilisent l'huile d'olive régulièrement, surtout pour remplacer d'autres matières grasses, ont des taux de maladies cardiaques, d'athérosclérose, de diabète, de cancer du côlon et d'asthme, beaucoup plus faibles.

**Une étude espagnole** faite il y a quelques années et publiée dans la revue scientifique Diabetes Care, a montré qu'une alimentation de style méditerranéen riche en huile d'olive réduit le risque de diabète de type 2 de près de 50 % par rapport à un régime alimentaire faible en graisse. Des études antérieures ont montré que ce style d'alimentation peut prévenir le diabète de type 2 en améliorant la glycémie, la résistance à l'insuline et les niveaux de lipides dans le sang. L'huile d'olive contribue également à diminuer les niveaux de triglycérides, ce qui est directement lié à l'hyperglycémie, et une composante clé du développement des maladies cardiaques.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

Les régimes utilisant des quantités suffisantes d'huile d'olive améliorent les niveaux d'adiponectine, réduisant ainsi l'inflammation et les risques de crise cardiaque. L'adiponectine, une hormone produite dans le corps et sécrétée par les cellules adipeuses qui régule le métabolisme du sucre et de la graisse, améliore la sensibilité à l'insuline. Mais a également des effets anti-inflammatoires sur les cellules qui tapissent les parois des vaisseaux sanguins. Les niveaux d'adiponectine bas dans le sang sont un marqueur pour le syndrome métabolique et le prédiabète. Ils sont également associés à un risque accru de crise cardiaque.

Trois autres études récentes suggèrent que de tels effets bénéfiques sur la santé cardiaque, sont dus non seulement à sa teneur élevée en acides gras monoinsaturés, mais également à sa forte concentration d'antioxydants, notamment la chlorophylle, les caroténoïdes, les composés polyphénoliques tyrosol, l'hydrotyrosol et l'oleuropéine. En réduisant à la fois l'inflammation et les dommages des radicaux libres, l'huile d'olive protège la muqueuse de nos vaisseaux sanguins, en aidant à maintenir sa capacité à se détendre et à se dilater, en aidant à réduire l'hypertension artérielle.

L'huile d'olive varie considérablement en goût et en apparence en fonction de l'endroit d'où elle provient. Un scientifique a observé que les huiles d'olive de qualité supérieure produisent, lors de l'ingestion, une sensation de picotements dans la gorge. Un composé d'huile d'olive (l'oléocanthal), est un puissant anti-inflammatoire qui fonctionne aussi bien que des médicaments comme l'ibuprofène. Pour évaluer la capacité anti-inflammatoire, gouttez une cuillerée d'huile d'olive et voyez à quel point elle pique le fond de la gorge. Le picotement est proportionnel à la teneur en oléocanthal.

## Le beurre de pâturage

Les huiles et les graisses saines sont essentielles pour une bonne santé. Ensemble, elles travaillent en équipe pour fournir à votre corps des acides gras essentiels pour la stabilisation de la glycémie, la longévité, l'équilibre hormonal, la santé du cœur, une vision nette, une peau hydratée éclatante et de l'énergie.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

Ce n'est pas le cholestérol et les graisses saturées dans notre alimentation qui provoquent des crises cardiaques, mais bien une combinaison de sucre dans le sang et d'insuline (provenant d'un excès de sucres et de féculents). D'autres raisons apparaissent comme la consommation d'huiles végétales hautement transformées et inflammatoires, y compris l'huile de soja, l'huile de tournesol, l'huile de carthame, l'huile de canola et le maïs.

Bien entendu, les graisses naturelles sont en général bénéfiques pour l'organisme. La graisse est convertie en carburant, qui est brûlé comme source d'énergie, aussi longtemps que vous ne mangez pas une alimentation riche en sucre ou en amidon. La graisse aide notre corps à absorber les nutriments ; en particulier le calcium et les vitamines liposolubles A, D, E et K.

La plupart des substituts du beurre sont indésirables et ne devraient jamais être consommés par les hommes, malgré les étiquettes d'aliments « sains ». Le [beurre](#) a un faible indice glycémique, il stabilise la glycémie, apporte des nutriments importants et nécessaires, en plus d'aider à réduire l'appétit et les fringales. La seule source de beurre sain est celle de vaches de pâturage. Mike a également écrit un article [ici sur les avantages pour la santé des produits laitiers d'animaux de pâturage](#).

## L'huile de coco

L'huile de coco est un nouveau superaliment. Des études montrent que l'[huile de noix de coco](#) peut aider à abaisser le LDL (mauvais cholestérol) et augmenter le bon cholestérol HDL, qui aide à prévenir les maladies cardiaques. Une étude publiée en 2009 a montré que des souris nourries à partir d'huile de noix de coco, ont moins de résistance à l'insuline et moins de graisse corporelle que des souris nourries au saindoux. L'étude est intéressante, elle permet d'expliquer les études sur l'homme qui montrent que les personnes qui consomment des acides gras à chaîne moyenne (de noix de coco) perdent de la graisse corporelle.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

L'huile de coco est un triglycéride à chaîne moyenne, ce qui signifie qu'il est métabolisé différemment de la plupart des graisses. Contrairement à des acides gras à longue chaîne de graisses animales, les triglycérides à chaîne moyenne sont assez petits pour entrer dans les mitochondries (les centrales énergétiques des cellules), où ils sont convertis immédiatement en énergie et ralentissent en même temps l'absorption d'autres glucides consommés. L'huile de coco stimule l'énergie et l'endurance, et améliore la performance sportive.

L'huile de coco est facile à digérer, elle aide au bon fonctionnement de la glande thyroïde (essentiel pour le métabolisme et la perte de poids).

L'huile de coco vierge pure (assurez-vous qu'elle ne soit pas hydrogénée) est en fait l'une des meilleures options d'huile de cuisson, en raison de sa nature très stable à la chaleur. Cela la rend beaucoup moins inflammatoire pour le corps comparé à d'autres huiles telles que l'huile de soja, l'huile de maïs ou d'autres huiles " végétales ". Cet article [donne plus de détails sur les huiles de cuisson qui sont bonnes pour la santé et celles qui ne le sont pas](#).

## **Les haricots (*pour certaines personnes, mais pas pour d'autres*)**

Les haricots (noirs, blancs, navy, lima, pinto, pois chiches, soja) contiennent une combinaison fantastique de glucides à combustion lente. Ils fournissent des quantités de protéines et de fibres qui vous aident à vous sentir satisfait. Ils stabilisent le taux de glycémie et maintiennent la faim sous contrôle. Les haricots sont peu coûteux, polyvalents et rassasiants.

D'après une étude sur la nutrition et le métabolisme de l'Université de Toronto publié en ligne le 22 octobre dans *Archives of Internal Medicine*, les haricots et autres légumineuses régulent la glycémie et les niveaux d'insuline avec leur teneur élevée en fibres et leur faible indice glycémique.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

Les haricots et les légumineuses, non seulement, améliorent les niveaux de sucre dans le sang, mais ils contribuent aussi selon certaines études à abaisser la pression artérielle et le cholestérol. Selon les chercheurs, ces améliorations de la pression artérielle et de la glycémie aident à un [meilleur contrôle du diabète](#) et un risque réduit de maladies cardiovasculaires. Les haricots offrent une alternative bonne pour le cœur, nutritive et plus abordable que de manger de la viande et des produits laitiers.

*Un mot d'avertissement sur les haricots : les haricots et autres légumineuses contiennent plus de lectines et autres irritants digestifs que la plupart des autres types d'aliments. Les personnes ayant des systèmes digestifs sensibles, doivent garder à l'esprit que les haricots peuvent dans bien des cas faire empirer des problèmes digestifs. Mais pour les personnes avec des systèmes digestifs complètement sains, les haricots peuvent être bons pour la santé, même s'ils causent certaines flatulences.*

## **Les végétaux feuillus vert foncé : blette, épinards, jeunes laitues, chou frisé**

Les légumes feuillus offrent de nombreux bienfaits pour la santé et la nutrition, sous forme de vitamines, minéraux, fibres, antioxydants et phytonutriments.

Les légumes feuillus contiennent du magnésium et des acides aminés qui abaissent le sucre dans le sang et contrôlent l'insuline. Le magnésium est un nutriment essentiel pour plus de 300 fonctions dans le corps. Les légumes à feuilles vertes sont l'une des plus grandes sources de ce nutriment essentiel. En plus de ses capacités de contrôle de la glycémie, il aide dans le métabolisme des hydrates de carbone et réduit les envies de sucre.

Les légumes à feuilles sont un aliment idéal pour brûler les graisses, car ils contiennent généralement très peu de calories. Ils évitent également les risques de cancer et de maladies cardiaques car ils sont faibles en graisse, riches en fibres alimentaires, en acide folique, en vitamines K, C, E et en de nombreuses vitamines B, telles que le fer, le calcium, le potassium et le magnésium, ainsi qu'une multitude de composés phytochimiques super puissants.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

Les légumes feuillus vert foncé sont, pour un aliment faible en calories, l'une des sources nutritives les plus concentrées. Ils fournissent également une variété de phytonutriments, y compris le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine qui protègent l'ensemble de nos cellules contre les dommages et nos yeux contre la dégénérescence maculaire et la cataracte. Les [légumes feuillus vert foncé](#) contiennent même de petites quantités d'acides gras oméga-3 bienfaisants. Les caroténoïdes, qui sont les antioxydants dans les légumes oranges, rouges, jaunes et verts ont montré qu'ils réduisaient le risque de diabète de type 2 jusqu'à 20 % ou plus. Les caroténoïdes sont présents dans la majorité des légumes. Donc manger les plus brillants et les plus colorés, vous assure une bonne dose de ces phytochimiques puissants !

La rock star des éléments nutritifs des légumes feuillus vert sombre est la vitamine K. Une tasse de légumes verts cuits fournit environ neuf fois la quantité de vitamine K minimale recommandée. Cette vitamine souvent négligée est responsable de la prévention de l'athérosclérose, en réduisant l'accumulation de calcium dans les artères, ce qui empêche l'inflammation et régule la coagulation du sang.

Les légumes verts contiennent très peu de glucides, ce qui rend leur indice glycémique très faible. Ils contiennent aussi beaucoup de fibres, ce qui les rend plus lents à digérer. Ainsi, les légumes verts eux-mêmes ont très peu d'impact sur la glycémie.

Lorsque vous avez le choix, une variété de légumes verts est toujours préférable, car chacun a sa propre famille de nutriments. Optez pour autant de couleurs et de nuances de vert différentes que vous pouvez !

***Un mot d'avertissement à propos du fait de manger trop de légumes verts :*** encore une fois, comme pour les haricots, les personnes avec des systèmes digestifs sensibles peuvent connaître une aggravation de leur problème digestif en mangeant trop de légumes. Mike donne plus de détails dans cet article : [4 raisons pour lesquelles vous mangez peut-être trop de légumes.](#)

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

## Les légumes crucifères

Les scientifiques ont étudié le rôle que joue l'inflammation dans l'obésité, le diabète et d'autres maladies, ils ont constaté que l'inflammation chronique conduit à une résistance à l'insuline, augmentant le risque de prise de poids et le diabète de type 2. Manger des aliments riches en vitamine C comme les [légumes crucifères](#), contribue à réduire l'inflammation et la tenir en échec, ce qui diminue le risque de diabète.

Les brocolis et autres légumes crucifères sont également riches en potassium, qui régule le métabolisme du glucose. Le potassium est nécessaire pour les cellules bêta du pancréas, il « détecte » une glycémie élevée et répond en sécrétant de l'insuline.

Les légumes crucifères sont particulièrement bons pour contrecarrer les xénoœstrogènes dans notre environnement. Les xénoœstrogènes sont artificiels, ce sont des œstrogènes chimiques (une hormone de la femme) qui proviennent de produits chimiques toxiques de notre environnement, des plastiques, des cosmétiques et des additifs alimentaires. Les xénoœstrogènes sont de puissants perturbateurs endocriniens impliqués dans de nombreux problèmes médicaux au cours des 10 dernières années. De nombreuses études scientifiques ont trouvé des preuves tangibles de leurs effets néfastes sur la santé humaine et animale, y compris le gain de poids, l'obésité et le diabète.

Les légumes crucifères sont riches en produits chimiques naturels appelés indoles et isothiocyanates qui protègent contre de nombreux cancers. Les pousses de brocoli contiennent 10 fois plus de sulforaphane que le brocoli mature, une substance qui protège du cancer. Voici un article complet du blog sur la façon dont le brocoli combat le cancer et l'inflammation.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

## L'ail et les oignons

L'ail et l'oignon ont une odeur et un goût piquant qui provient de leurs composés soufrés puissants. L'ingrédient principal est l'allicine, connue pour ses propriétés antibactériennes, antivirales, antifongiques et ses propriétés [antioxydantes](#).

L'allicine, ainsi que d'autres composés puissants contenus aussi bien dans les oignons que l'ail, ont un effet profond sur vos systèmes circulatoires, digestifs et immunologiques, ce qui contribue à abaisser la tension artérielle, les niveaux de sucre dans le sang, et augmenter les niveaux de HDL (bon cholestérol) dans votre corps.

L'ail et les oignons sont particulièrement efficaces pour stimuler l'insuline et stabiliser la glycémie. Une étude publiée dans le Journal of Medicinal Food a constaté que l'ail et les oignons améliorent efficacement la tolérance au glucose et la sensibilité à l'insuline.

L'ail est depuis longtemps connu comme aidant à prévenir les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, deux risques graves pour la santé des diabétiques. Les oignons contiennent également une grande quantité d'antioxydants, de quercétine (oignons rouges en particulier), ce qui contribue à réduire l'inflammation, combattre les allergies, les maladies cardiaques et le cancer.

Les avantages pour la santé de l'ail sont présents dans l'ail frais (pas en poudre ou dans un bocal). Les produits chimiques puissants de l'ail sont libérés lorsque l'ail est écrasé, haché ou broyé et ne durent que quelques minutes. Ajouter de l'ail cru à vos repas trois fois par jour, ou écrasez l'ail, et avalez-le avec un verre d'eau.

L'ail et les incroyables bienfaits pour la santé des oignons valent bien la mauvaise haleine qu'ils provoquent ! Cet article que nous avons écrit explique les avantages des oignons et explique pourquoi les oignons sont un aliment que l'on trouve dans les régimes alimentaires de personnes vivant plus de 100 ans.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

## Les baies et les cerises

Manger un régime alimentaire à faible indice glycémique signifie éliminer beaucoup de sucreries. Pendant que vos papilles s'ajustent, vous pouvez avoir envie de quelque chose de sucré, les baies comme les framboises, les bleuets, les mûres, les fraises et les cerises sont parfaits et aussi exceptionnellement bons pour vous aussi ! Les baies et les cerises sont des superaliments à faible indice glycémique qui fournissent de puissants antioxydants, des vitamines, des fibres et peu de sucre naturel.

La couleur profonde des baies provient d'un composé appelé l'anthocyanine, c'est un antioxydant flavonoïde dont il a été prouvé qu'il réduisait la résistance à l'insuline et aidait au contrôle de la glycémie.

Une tasse de fraises contient plus de 100 mg de vitamine C, ce qui est bien meilleur que le jus d'orange ! La vitamine C renforce le système immunitaire et aide à construire un tissu conjonctif résistant. Les fraises contiennent également du calcium, du magnésium, du potassium et de l'acide folique, en plus de contenir très peu de calories. Toujours acheter des fraises biologiques, les fraises non-organiques étant l'une des cultures les plus pulvérisées et qui absorbent tous les pesticides et herbicides.

Une tasse de myrtilles contient moins de vitamine C, mais de grandes quantités de minéraux et certains composés phytochimiques extrêmement bénéfiques, avec très peu de calories. Les baies sont aussi extrêmement riches en antioxydants, comme les canneberges. Les framboises contiennent de la vitamine C, du potassium et une variété d'autres antioxydants. Vous pouvez choisir d'autres baies aux apports nutritifs similaires, tels que les mûres, les framboises, les groseilles, les groseilles à maquereau, les airelles et les myrtilles. Voici un [autre article que nous avons écrit sur 5 raisons de manger plus de cerises](#).

## Le chocolat noir

De temps en temps, vous avez besoin d'une friandise douce et satisfaisante. Le chocolat semble répondre à ces besoins, mais n'oubliez pas qu'il contient un peu de sucre, alors limitez-vous à un ou deux carrés. Le chocolat noir est bon pour vous, lorsqu'il est de bonne qualité.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

L'une des principales raisons de l'échec des régimes et autres programmes de perte de poids est que vous finissez par vous sentir frustré. La vie ce n'est pas ça ! C'est changer vos mauvaises habitudes et vous autoriser quelques petites incartades, de temps en temps. Intégrer du chocolat à petites doses dans votre alimentation quotidienne, peut aider votre régime de combustion des graisses et de faible indice glycémique, à être couronné de succès !

Le chocolat est fabriqué à partir des fèves du cacaoyer *Theobroma Cacao*. Le cacao contient plusieurs antioxydants qui sont efficaces pour prévenir la prise de poids et le [diabète de type 2](#), en freinant l'appétit et en améliorant la tolérance au glucose. Ces flavonoïdes sont des composés à base de plantes avec de puissantes propriétés antioxydantes, ce qui signifie qu'ils réduisent l'inflammation, favorisent la santé des artères et aident à lutter contre le vieillissement en empêchant et réparant les dommages cellulaires. Une petite barre de chocolat noir peut contenir la même quantité d'antioxydants que six pommes, quatre tasses et demi de thé, ou deux verres de vin rouge.

Le bon chocolat **noir** peut servir comme coupe-faim, réduire votre pression artérielle, améliorer votre humeur et faire le plein d'antioxydants. Le chocolat noir peut couper la faim, réduire votre pression artérielle, améliorer votre humeur, et ajouter des antioxydants. De plus, le chocolat contient un ingrédient qui stimule l'humeur. Il contient du magnésium, un minéral qui aide à contrôler le sucre dans le sang et aide à vous sentir calme et détendu, tout en abaissant votre tension artérielle.

Gardez à l'esprit que le chocolat au lait et le chocolat blanc sont pleins de sucre, et ne fournissent pas les mêmes avantages pour la santé que le chocolat noir. Au lieu de cela, optez pour le chocolat noir de qualité, biologique, sans tous les ajouts sucrés comme le caramel, etc. En général, des chocolats dans la gamme des 70 à 80 % de cacao ont le meilleur goût, mais ont des niveaux de sucre beaucoup plus bas que le chocolat au lait. Plus il est noir mieux c'est. Voici un [article sur les avantages du chocolat noir sur votre santé intestinale](#).

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

## Les algues

De nouvelles études indiquent que certaines algues ralentissent l'assimilation des hydrates de carbone, ce qui protège des pics de glycémie. L'étude, publiée dans Food Chemistry a évalué 15 niveaux différents et a constaté que cinq types d'algues brunes contiennent les enzymes les plus puissantes pour ralentir le métabolisme des glucides. Les extraits d'algues brunes ont la capacité d'interférer avec la libération de sucres simples, ce qui réduit les pics de sucre dans le sang postprandial. D'autres recherches sur les algues montrent la capacité des algues à aider à diminuer la pression artérielle.

Outre les nombreuses vitamines et minéraux, et de puissants produits chimiques de plantes qu'elles contiennent, les algues sont également connues pour aider à perdre du poids. Bien que plusieurs des algues étudiées sont des types spécifiques d'algues brunes, vous pouvez vous servir de wraps de Nori que vous pouvez trouver dans les magasins d'aliments diététiques ou les supermarchés asiatiques. Le wrap de Nori est excellent pour envelopper tout type de contenu. Essayez avec une salade de thon ! Si vous souhaitez en savoir plus sur [les avantages des algues pour votre santé, lisez cet article](#).

## Le thé vert

Les gens boivent du thé depuis les temps anciens et aujourd'hui encore, c'est l'une des boissons les plus populaires dans le monde, avec l'eau. La prévention du diabète fait partie des nombreux avantages du thé pour la santé.

Grâce à une réaction biochimique complexe, le thé, en particulier le thé vert, aide à sensibiliser les cellules afin d'améliorer leur capacité à métaboliser le sucre. Une étude japonaise publiée dans Diabetes and Metabolism Journal en 2013, montre que les gens qui boivent 6 tasses de thé par jour sont 33 % moins susceptibles de prendre du poids, de développer une résistance à l'insuline ou un diabète de type 2.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

Le mode d'action est basé sur le ralentissant l'action d'une enzyme digestive particulière appelée l'amylase. Cette enzyme est essentielle dans la dégradation des amidons (glucides), et peut provoquer une montée en flèche des niveaux de sucre dans le sang après un repas. C'est plutôt réjouissant !

Il est connu que le thé contient des antioxydants appelés « polyphénols », qui réduisent le stress oxydatif. Ils provoquent une vasodilatation qui dilate et détend les vaisseaux sanguins, ce qui réduit la pression artérielle, les risques de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

Bien que le thé noir présente de nombreux avantages pour la santé, le thé vert est le gagnant indiscutable. Le thé vert contient des niveaux plus élevés de polyphénols. Plus de 2000 études réalisées sur le thé vert et ses composants ont été réalisées. Les autres avantages comprennent la perte de poids, la prévention du cancer, l'activité antioxydante, l'amélioration cognitive, une bonne santé générale, le bien-être... et la liste continue encore et encore.

Le thé vert est également une excellente substance de combustion des graisses. Selon l'American Journal of Clinical Nutrition, le thé vert aide la perte de poids en augmentant le métabolisme, entraînant ceux qui l'utilisent à avoir une légère augmentation du catabolisme des calories. En fait, il a montré qu'il diminuait la graisse corporelle et les taux de cholestérol.

En bref, les avantages pour la santé du thé vert sont le résultat de plusieurs mécanismes. Parmi lesquels, l'augmentation du métabolisme, un effet positif sur la glycémie, la régulation de l'insuline et l'inhibition de certaines enzymes, qui sont nécessaires pour le traitement des glucides et des graisses.

## Le vin rouge

Youpi ! Le vin rouge peut être acceptable pour un régime alimentaire à faible index glycémique ! Un petit verre de vin rouge par jour peut réellement aider à maintenir la glycémie sous contrôle, en parallèle à une alimentation saine et à faible index glycémique.

# 15 superaliments qui maintiennent une glycémie faible, brûlent les graisses et préviennent le diabète

Les phytochimiques naturels trouvés dans les peaux de raisins rouges, appelés polyphénols, peuvent aider le corps à réguler les niveaux de glucose, ce qui empêche les pics potentiellement dangereux et les creux des niveaux de sucre dans le sang.

Une étude récente sur le vin a constaté que certains des antioxydants dans le vin rouge interagissent avec des cellules humaines qui sont impliquées dans le développement des cellules graisseuses, le stockage d'énergie et la régulation de la glycémie. L'action de ces polyphénols est en fait comparable à celle de l'Avandia, un médicament pour contrôler le diabète. La consommation de vin modérée, surtout le vin rouge, est associée à des avantages pour la santé. Modéré signifie un petit verre pour les femmes et deux verres pour les hommes, par jour.

Vous pouvez également lire [cet article sur la façon dont le vin rouge peut même aider votre santé intestinale](#).

Voilà ! Vous connaissez maintenant 15 superaliments étonnants qui peuvent transformer radicalement votre santé pour le meilleur....

## ***Mais faites attention...***

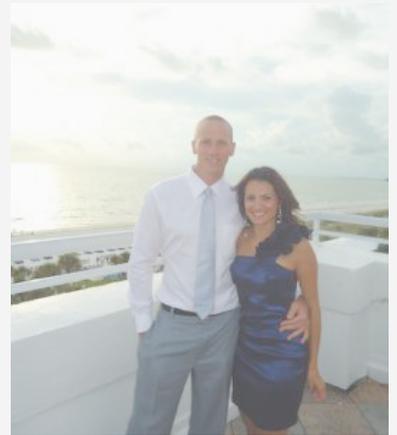
Tous les aliments étiquetés « superaliments » par d'autres « experts » ne sont pas bons pour la santé (pain, lait, etc.) et peuvent endommager vos hormones, provoquer un gain de poids et un vieillissement accéléré. Pour en savoir plus, assurez-vous de lire cet article :

[Ces 23 « aliments sains » nuisent à votre métabolisme & favorisent la graisse abdominale.](#)

# Qui est le Détective Nutrition ?

## Mike Geary :

Mes chers collègues nutritionnistes/de conditionnement physique/passionnés de santé/fin gourmets ! Mon nom est Mike Geary et je suis un spécialiste de la nutrition et entraîneur personnel certifié depuis plus de 15 ans, ainsi que l'auteur de 5 livres/ebooks différents qui sont devenus des best-seller avec plus de 1,2 millions d'exemplaires vendus au cours des 10 dernières années (j'énumérerai tous mes best-sellers/ebooks pour vous plus tard.)



J'étudie aussi la nutrition et l'exercice depuis près de 25 ans maintenant, depuis que j'ai environ 15 ans et que je me promenais partout, avec un petit livre intitulé « La bible des Vitamines ». Je sais, je sais... vous devez penser que je devais être un **adolescent** ringard. Eh bien, au moins cela m'a donné mon obsession de la bonne santé par la nutrition très tôt, et j'ai continué à me plonger dans l'étude de la santé et de la nutrition ces 25 dernières années de ma vie.

Je viens d'avoir 40 ans cette année, mais je me sens bien mieux et en meilleure santé que je ne l'étais il y a 20 ans quand j'étais au collège. Cela montre que vous n'avez pas à prendre du poids et laisser tomber votre santé à mesure que vous vieillissez. Au lieu de cela, vous pouvez décider de devenir plus intelligent en ce qui concerne ce que vous mettez dans votre corps, et vous faire sentir plus jeune, même si vous continuez à prendre de l'âge.

Et si vous pensez que manger « sain » signifie ne manger rien d'autre que des blancs de poulet et du brocoli, secs et fades, vous vous trompez passablement. Voici un rapide aperçu de quelques-unes des grandes qualités des aliments agréables (mais qui sont toujours très sains pour la santé comme je vais vous l'expliquer tout au long de ce blog), que j'aime manger tous les jours, mais qui je le sais aident à protéger ma santé...

# Qui est le Détective Nutrition ?

- Le café ou espresso bio avec de la VÉRITABLE crème épaisse (crème de pâturage bien sûr) et une petite touche de sucre de coco (pour [les avantages impressionnants pour la santé que vous pouvez obtenir des graisses lactières de pâturage, cliquez ici](#))
- 3 œufs ENTIERS la plupart des jours de la semaine, accompagnés de saucisses et de légumes à base de viande ([j'espère que vous savez déjà que les œufs entiers sont beaucoup plus sains que les blancs d'œufs seuls, pas vrai ?](#))
- De délicieux aliments riches en matières grasses, comme des avocats crémeux, le beurre, la crème/huile de noix de coco, le chocolat noir, les noix, les amandes, les noix de pécan, les noix de macadamia, et même des muffins paléo à base de farine de noix, au lieu de farine de blé pleine de gluten et destructrice. Vous pouvez voir mon [article ici avec mes 7 aliments gras préférés pour mincir](#).
- Des steak nourris à l'herbe, des abats, des légumes au fromage fondu bio, des patates douces avec du vrai beurre et d'autres dîners copieux mais bons pour la santé.
- Un verre de vin rouge savoureux et sain avec le dîner (trop pourrait ne pas être sain, mais un à deux verres par jour peuvent être bénéfiques pour le cœur, mais également pour la santé de votre intestin, comme [expliqué ici](#))
- Une délicieuse [recette de pudding au chocolat, saine et riche, ou peut-être ma recette de fudge de superaliment au chocolat... Mmm !](#)
- et bien d'autres gourmandises dont beaucoup de gens ne se rendent pas compte qu'elles peuvent entrer dans un mode de vie sain.

# Qui est le Détective Nutrition ?

J'ai grandi en Pennsylvanie, fréquenté une petite université appelée Susquehanna University, passé 8 ans dans le New Jersey, pour finalement trouver foyer permanent et le bonheur de vivre dans l'incroyable beauté des montagnes rocheuses du Colorado et de l'Utah. Dans l'Utah, j'aime skier presque tous les jours d'hiver et passer beaucoup de temps à faire du VTT, de la randonnée, du golf, de la pêche, du kayak, du paddle, du jardinage et d'autres activités de plein air et de sport en montagne.

Bien que cela n'ait rien à voir avec la nutrition en soi, vous voudrez peut-être en savoir un peu plus sur ma personnalité et sur ce que je fais pour le plaisir lorsque je n'écris pas sur la santé, alors... En tant qu'aventurier passionné, voici des choses incroyablement amusantes que j'ai faites au cours des 10 dernières années :

- 3 sauts en parachute (2 d'entre eux de plus de 5000 mètres dans le Colorado)
- 6 excursions en rafting en eau vive, y compris certains des rapides les plus extrêmes de classe 5 en Amérique du Nord dans le bien connu Gore Canyon et rapides de classe 5 en Thaïlande.
- Piloté un avion de chasse italien au-dessus du désert du Nevada (ouah, quelle explosion !)
- Participé à un « vol en apesanteur » où vous vivez en apesanteur et flottez dans la cabine de l'avion (même formation que les astronautes)
- Du ski à partir d'un hélicoptère dans les Andes et dans les Rocheuses canadiennes.
- De la plongée sous-marine dans le ravin Silfra en Islande avec de l'eau à 1 degré C et avec 90 m de visibilité sous l'eau.
- De la motoneige et de la randonnée sur un glacier qui recouvre un volcan en Islande
- Conduit un buggy avec un moteur de Porsche sur toute la longueur de la péninsule de Baja au Mexique pendant 3 semaines.

# Qui est le Détective Nutrition ?

- Fait du traîneau à chiens dans le cercle arctique en Suède, ainsi que rester au célèbre Hôtel de glace dans le nord de la Suède, qui est entièrement fait de glace !
- Fait de la Tyrolienne dans les canyons des montagnes Rocheuses, du Costa Rica et du Mexique.
- Faire du ballon dirigeable dans les canyons et des forêts des montagnes rocheuses, au Costa Rica et au Mexique.
- Participer à une croisière dans les Caraïbes.
- Voyager en Thaïlande, au Nicaragua, en Espagne, au Belize, au Costa Rica, au Mexique, en Islande, au Chili, en Suède, à Hawaii, aux Bahamas, en Jamaïque, aux Îles Caïmans, aux Îles Turques et Caïques, à Trinité-et-Tobago et partout aux États-Unis et au Canada.

Vous avez peut-être déjà entendu dire que je suis l'auteur de ce qui est devenu une sorte de célèbre programme au fil des années pour les amateurs d'abdos... Un livre/ebook intitulé **Tout sur les Abdominaux** qui s'est vendu à plus d'un million d'exemplaires au cours des 8 dernières années. Cet ebook a également été traduit en espagnol, allemand, italien, portugais et français, comme indiqué ci-dessous :

- [Version allemande de ToutsurlesAbdos.com](#)
- [Version espagnole de ToutsurlesAbdos.com](#)
- [Version française de ToutsurlesAbdos.com](#)
- [Version italienne de ToutsurlesAbdos.com](#)
- [Version portugaise de ToutsurlesAbdos.com](#)

# Qui est le Détective Nutrition ?

## Catherine Ebeling :

Catherine (Cat) Ebeling est une infirmière diplômée ayant une formation en physiothérapie et plus de douze ans d'expérience en tant que professionnelle de la condition physique agréé à l'échelle nationale.

Après avoir appris à l'âge de 20 ans qu'elle avait plusieurs allergies alimentaires, ainsi que la maladie cœliaque - une maladie auto-immune du tractus GI dans laquelle le corps attaque le système digestif - elle a commencé à chercher des solutions. La maladie cœliaque non diagnostiquée peut entraîner une malnutrition, une ostéoporose, une anémie et de nombreuses autres maladies graves, y compris le cancer.



Une fois qu'elle a compris la cause de ses problèmes de santé, elle a étudié chaque livre de nutrition et de régime disponible pour découvrir le meilleur moyen d'être en bonne santé et d'éviter les aliments auxquels elle était allergique.

Cat a étudié intensément pendant plus de trente ans l'alimentation, la nutrition, les maladies et les alternatives naturelles aux médicaments. En tant qu'infirmière diplômée et membre de la communauté médicale, il lui est apparu très clair qu'il y avait beaucoup d'ignorance chez les médecins et ses pairs, en matière de nutrition et de santé, de sorte qu'elle devenait souvent une ressource pour les médecins, les autres infirmières et les patients.

# Qui est le Détective Nutrition ?

Grâce à l'étude de l'alimentation et de la santé, ainsi que son travail en tant que professionnelle de fitness, elle a appris des façons éprouvées de perdre du poids, être et se sentir en meilleure santé, se sentir jeune et avoir beaucoup d'énergie. Cat a pu éduquer des milliers de lecteurs à travers le monde avec ses nombreux articles sur l'alimentation et la santé sur son site web, [www.simplesmartnutrition.com](http://www.simplesmartnutrition.com).

Cette approche « simple, intelligente, nutritionnelle » a créé des résultats réels pour de nombreuses personnes. De plus, grâce à son étude intensive de l'alimentation, la santé et la nutrition, elle a aidé beaucoup de gens à surmonter de graves problèmes de santé, à réduire leurs médicaments, à perdre du poids et à retrouver leur jeunesse et leur énergie.

Cat voyage actuellement, observe et étudie les problèmes de santé à travers le monde. Elle a voyagé à Porto Rico, au Mexique, au Canada, à Saint-Thomas, au Costa Rica, au Belize, en Colombie (Amérique du Sud), en Italie, en Allemagne, en France, en Espagne, au Maroc, en Thaïlande et au Cambodge.

Catherine est diplômée de Magna Cum Laude avec une license en sciences infirmières de l'Université de St. Louis, une prestigieuse université médicale et scientifique. Elle a également un diplôme en physiothérapie et une maîtrise en marketing. En outre, elle est personal trainer certifié et consultante en nutrition.

Cat est une athlète depuis son enfance, participe à des courses cyclistes, fait de la gymnastique et du cheerleading. Tout au long de sa vie d'adulte, elle a pratiqué de nombreuses activités, y compris la course à pied, la musculation, l'aérobic, du spinning, du ski nautique, du ski, de l'escalade, du cyclocross et du vélo sur route. Cat attribue son succès dans l'athlétisme ainsi que sa vision jeune et saine à une alimentation saine et l'exercice physique.

# Qui est le Détective Nutrition ?

Mike et Cat sont auteurs et co-auteur d'autres livres/ebooks populaires :

- [Le Top 101 des Aliments qui COMBATTENT le Vieillessement](#) (tout sur les aliments anti-âge, les épices, les herbes et autres conseils)
- [La Cuisine Brûleuse de Graisses](#) (un manuel hyper populaire de Mike Geary co-écrit avec Cat Ebeling)
- [Actions Minceur – 101 Astuces pour Perdre du Poids Rapidement](#) (par Mike Geary co-écrit avec Jeff Anderson)
- [Stoppez votre Diabète](#) (co-écrit par Cat Ebeling et Mike Geary)
- [82 Recettes Minceur Anti-Âge](#) (co-écrit par Cat Ebeling et Mike Geary)
- [La Vérité sur la Testostérone](#) (co-écrit par Cat Ebeling et Mike Geary)

Mike Geary est également - [Le Détective Nutrition](#)

*Mike Geary est*

## **Le Détective Nutrition**

**Enquêtes de nutrition, santé et fitness pour vous garder jeune, mince et en excellente santé !**



\*\* Vous recevez cette newsletter parce que vous avez acheté un des livres de Mike Geary ou bien vous êtes abonné aux newsletters gratuites que nous publions. Cette Newsletter est entièrement Gratuite et vous pouvez vous désabonner à tout moment.

# Qui est le Détective Nutrition ?

Si vous désirez perfectionner et améliorer votre cuisine pour booster encore PLUS votre libido et votre taux de testostérone, je vous invite à consulter les plus de 250 recettes incroyables de Karine Losier.

Karine n'est autre que **La Reine de la Cuisine Minceur**. Voici un court aperçu de ses incroyables recettes, **cliquez** sur cette **palette de recettes** pour en savoir plus :



▲ **MUFFINS AU CHOCOLAT BEURRE DE CACAHUËTES ET AVOINE**  
(Livre de Cuisine des Petits Déjeuners – p.24)



▲ **SAUTÉ DE BŒUF AUX POIVRONS**  
(Livre de Cuisine de Viande Rouge – p.23)



▲ **SMOOTHIE KRAZY KIWI**  
(Livre de Cuisine des Smoothies – p.15)



▲ **BURGERS ASIATIQUES À LA DINDE**  
(Livre de Cuisine de Poulet et Volailles p.4)



▲ **CREVETTES AU PAPRIKA**  
(Livre de Cuisine de Poisson et Crustacés – p.10)



▲ **RIZ ESPAGNOL**  
(Livre de Cuisine des Accompagnements – p.34)