

1. Du poisson au moins deux fois par semaine

Sardine, maquereau, saumon, hareng, truite, dorade, rouget.
Frais, surgelés ou en conserve

2. De l'huile

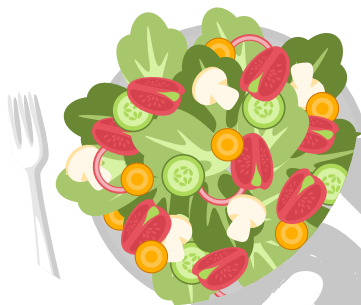
de colza ou noix pour un apport en acides gras et en oméga 3
L'huile de colza peut se chauffer à une température de 160°



3. Des assiettes colorées grâce aux fruits et légumes verts, jaunes et rouges

Brocolis, aubergine, courgette, potiron, tomate, épinard, bette, carotte, chou rouge...

Les couleurs sont le reflet de leurs vitamines et de leurs pigments naturels



4. Un fruit frais par jour

Source de vitamines et minéraux protecteurs du vieillissement

5. Les épinards, les choux (vert, frisé), le cresson, le paprika, la laitue, la pêche sont d'excellentes sources de lutéine et zéaxanthine, les pigments qui protègent le macula



6. Les noix, le pain complet, la mâche, les oeufs

ces aliments apportent les acides gras essentiels, de la vitamine C et du sélénium

7. Les huîtres, coques, bulots, moules, crevettes et autres crustacés

sont très riches en minéraux et vitamines : zinc, vitamine B12, iode...

8. Pratiquez une activité physique régulière, alliée de votre alimentation

9. Evitez les aliments transformés et industrialisés

car ils sont pauvres en vitamines, minéraux, acides gras essentiels et leur consommation empêche de manger d'autres aliments plus intéressants



10. Evitez le tabac Puissant pro-oxydant, destructeur de pigments protecteurs et de vitamines, il est un facteur majeur du vieillissement oculaire

EN SAVOIR PLUS :

Retrouvez le guide « L'essentiel sur les micronutriments de notre alimentation » sur notre site web www.grandest.mutualite.fr
Rubrique outils & documents

