Alimentation et microbiote : pourquoi opter pour le régime méditerranéen ?

Comme vous l'avez lu dans mon article précédent : " les ennemis de mon microbiote intestinal", le secret de l'équilibre de votre microbiote (ou eubiose) réside dans le fait de choisir une alimentation adaptée.

Aujourd'hui, je vais vous expliquer pourquoi choisir le régime méditerranéen serait la meilleure manière d'avoir un microbiote équilibré et pourquoi cela est si bénéfique ?

Car l'alimentation méditerranéenne est riche en fibres, antioxydants, oméga 3 et protéines végétales. Pour simplifier, notre microbiote intestinal qui est composé, entre autres, de bactéries a besoin des fibres pour se développer et plus particulièrement de fibres prébiotiques. Ces fibres contenues dans les légumes, fruits, céréales complètes, légumes secs ou légumineuses et oléagineux favorisent la croissance des bonnes bactéries (bifidobactéries et lactobacilles : bactéries ou ferments lactiques probiotiques présents dans notre microbiote intestinal). Les antioxydants, les oméga 3 et les protéines végétales participent eux aussi à la croissance des bonnes bactéries.

En conclusion, en optant pour une alimentation méditerranéenne, on nourrit notre microbiote et on lui permet de maintenir son équilibre. Cet équilibre est capital car un microbiote déséquilibré (= dysbiose) contribue au déclenchement et/ou à l'aggravation des troubles actuellement rencontrés.

Ainsi, opter pour le régime méditerranéen est un bon choix pour prendre soin de votre microbiote et de votre bien-être général.

Fibres alimentaires (glucides complexes non digestibles)	Légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, oléagineux	betterave, brocoli, poireau, ail, oignon, pomme, poire, banane, kaki, lentilles, pois cassés, avoine, blé etc.
Antioxydants (substances capables d'agir contre les radicaux libres qui provoquent du stress oxydatif)	fruits, légumes, herbes aromatiques, et épices, légumineuses, céréales complètes, oléagineux	fruits rouges et agrumes, légumes verts, poivrons, ail, basilic, cannelle, curcuma, haricot azuki, avoine, amandes, noix et noix de pécan etc.
Oméga 3 (acides gras essentiels, apportés par l'alimentation)	oléagineux, poissons	maquereaux, sardines, saumon, thon, noix, huile de colza, de lin, de caméline etc.
Protéines végétales (riches en fibres, antioxydants, vitamines, minéraux)	légumineuses, oléagineux, céréales complètes	lentilles, haricots, noix, amandes, riz, blé, avoine, quinoa etc.

Laurie, conseillère bien-être chez Herbafolia

HERBAFOLIA
Conseils bien-être