



La super star des légumes du printemps est présente dans tous les rayons des primeurs. N'hésitez pas à en faire le plein.

Oui, manger des asperges va modifier l'odeur de votre pipi. Mais une fois que vous aurez accepté ce détail, il ne vous restera que des bénéfices à découvrir. Ce légume riche en vitamines, en minéraux et en fibres peut être cuisiné de mille façons délicieuses. Voici quelques bonnes raisons d'en profiter.

Pour garder la ligne

Non seulement les asperges sont pauvres en calories, rappelle le site américain Health, mais elles contiennent des fibres à la fois solubles et insolubles. Puisque le corps les digère lentement, ces fibres nous aident à nous sentir rassasiés et à moins manger entre les repas. Elles aident également à lutter contre la constipation et à diminuer le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Pour un effet optimal, vous pouvez tremper vos asperges dans un œuf à la coque. L'association fibres-protéines est excellente pour la ligne.

Pour ses nutriments

Les asperges regorgent d'anthocyanes, les pigments antioxydants qui leur donnent leur

couleur verte ou violacée, et de la vitamine E. Ces deux nutriments aident à lutter contre le vieillissement des cellules. Lorsque vous préparez ce légume, essayez de ne pas trop le cuire, ni trop peu, conseille Health. En le cuisant, vous activez ses nutriments anticancer, mais en le laissant bouillir trop longtemps vous risquez d'éliminer ses bienfaits.

Manger quelques asperges apporte aussi une partie de la quantité d'acide folique recommandée aux femmes qui espèrent tomber enceinte où qui sont déjà en pleine grossesse. Tout comme d'autres légumes verts, les asperges sont une bonne source de vitamine K, indispensable pour la coagulation du sang et pour la santé des os.

Pour la bonne humeur et l'excitation

Les nutriments présents dans l'asperge dont le tryptophane, l'un des huit acides aminés essentiels à l'alimentation humaine, aident à chasser l'irritabilité et à rester de bonne humeur.

Vous voulez pimenter vos soirées de couple ? L'asperge n'est pas épicée, mais elle contient de la vitamine B6, un aphrodisiaque naturel qui booste la libido. En plus, la vitamine E stimule les hormones sexuelles dont l'œstrogène chez les femmes et la testostérone chez les hommes.

Pour ses vertus anti-gueule de bois

Si vous êtes allongés dans votre lit après une soirée arrosée en rêvant d'un fast-food, essayez de vous motiver pour manger quelques asperges. Une étude menée en 2009 suggère que les minéraux et les acides aminés qu'elles contiennent aident à nettoyer les toxines de l'alcool accumulées dans le foie.

Pour lutter contre les ballonnements

Grâce à ses fibres solubles et insolubles, l'asperge contribue à une bonne santé digestive. Elle contient également des prébiotiques qui aident à réduire les gaz et de l'asparagine, un diurétique naturel très utile pour éliminer les liquides en excès et pour lutter contre les infections urinaires.

Source: Elena Bizzotto, santemagazine.fr
