



Régime Légume notre avis pour vous guider

Riches en fibres et en nutriments, les légumes sont considérés comme étant des aliments importants pour garantir la perte de poids et la santé. Voici un guide sur la façon de gérer correctement ce régime, en évitant les erreurs et en obtenant les meilleurs résultats.



Caractéristiques d'un régime légume



Il peut être constitué uniquement de plats de légumes ou basé sur les légumes avec la consommation d'autres aliments qui visent à une alimentation équilibrée.



Ce mode d'alimentation exclusivement constitué de légumes, se distingue par un faible apport calorique et une faible teneur en graisse avec par ailleurs une quantité importante de fibres et d'éléments nutritifs.

Consommation de légumes



La ration de légumes peut être diversifiée qualitativement et quantitativement avec des légumes frais, cuits à la vapeur ou au four, des crudités, des salades de légumes ou des soupes de légumes.



Les concombres, les salades, les épinards, l'asperge et le brocoli sont, entre autres, des aliments qui peuvent être au menu.

Les avantages



Quantité importante de fibre et d'eau

Les légumes sont très peu caloriques et se distinguent par une valeur énergétique particulièrement basse. Ils constituent des aliments appropriés pour faciliter la perte de poids.



Faible apport calorique

Un régime légume permet de fournir à l'organisme une bonne quantité de fibres utiles pour le bon fonctionnement du système digestif et l'amélioration de la motilité intestinale. Il fournit de l'eau indispensable au fonctionnement de l'organisme. En effet, les légumes contiennent une quantité importante d'eau, particulièrement bénéfique pour le corps.



Faible apport de graisse

Les légumes contiennent de petites quantités de graisse. Ainsi, avec un régime légume, l'apport de graisse est minimal. Ce qui permet de réduire aisément le poids et les risques liés aux pathologies cardiovasculaires. Le régime légume permet ainsi d'éviter les excès de matières grasses.



Diversité d'éléments nutritifs

Les légumes contiennent beaucoup d'éléments nutritifs nécessaires pour la santé et le bien-être. En plus des fibres alimentaires, le régime légume permet de procurer à l'organisme des vitamines (A, C, K), du magnésium, du potassium, etc.



Favorise le transit intestinal

Stabilise la glycémie et ralentit la vitesse d'assimilation des glucides consommés. Elle permet d'améliorer la digestion et l'assimilation des aliments tout en favorisant la normalisation du péristaltisme intestinal. Les légumes sont également riches en antioxydants qui aident à réduire le stress-oxydatif et à éliminer efficacement les toxines de l'organisme.

Les inconvénients



Un excès de fibres peut provoquer des ballonnements

L'inconvénient avec le régime à base de légume est que l'excès de fibres peut provoquer la formation des gaz et favoriser des ballonnements. La consommation des fibres peut également entraîner des désordres digestifs dans le cadre d'un régime vert. En effet, le régime vert est associé à une alimentation riche en fibres.



Une carence en protéines

Un régime exclusivement constitué de légume prive l'organisme de certaines protéines, des nutriments qui s'avèrent essentiels pour le maintien de la tonicité des tissus musculaires, pour renforcer les muscles et le système immunitaire. Un tel régime peut induire une carence nutritionnelle susceptible d'affecter l'activité vitale, car les légumes ne permettent d'offrir un apport protéique complet à l'organisme.



Le régime légume ne peut pas compenser le manque d'acides aminés

Ces acides aminés contenus dans les produits d'origine animale sont nécessaires pour la vision, la mémoire, les os et les dents. Toute carence peut provoquer un affaiblissement de la vision et des performances mnésiques ou le développement de l'anémie.



Un manque de vitamines d'origine animale

Un régime légume qui n'est pas associé à des aliments d'origine animale peut provoquer un manque de vitamines D, B12, contenues dans les produits à base de viande. Ce manque accroît le risque lié à une carence en fer et au développement de l'anémie.



Pour limiter les effets néfastes d'une carence, il est donc important de varier la source des nutriments.