

Bonjour ;o) **Faut-il manger ... des Epinards ?**

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Popeye avait raison : l'épinard est idéal car plein de bons nutriments avec très peu de calories. Mais, autant l'avouer cher Popeye, ça ne donne pas « les gros bras » ;o))

Les épinards sont donc amaigrissants ?

C'est sûr que les feuilles d'épinards ne contiennent ni graisses ni sucre ni amidon : Même en en mangeant des tonnes ça va pas faire grossir ! Mais, si c'était que ça, autant boire de l'eau ou manger du papier

Alors c'est quoi l'intérêt des épinards ? les vitamines ?

Oui, les épinards sont bourrés de vitamine B9. La B9, aussi nommée acide folique, est utile pour les jeunes femmes, et quand on vieillit. La vitamine B9 protège le cœur et le cerveau des vieux, et limite certains cancers : En chassant l'homocystéine du sang, elle réduit le risque cardiaque. En freinant les cellules, elle protège des cancer du colon, sein, oesophage et utérus. Dans le cerveau, la B9 réduit la dépression, ralentit le vieillissement et la perte de mémoire: on gagne 10 ans de vie cérébrale en mangeant tous les jours des feuilles vert foncé.

Impressionnant, et pour les jeunes femmes ?

C'est avant de tomber enceinte que c'est vraiment utile, et en tout début de grossesse. La vitamine B9 prévient le *Spina bifida*, une anomalie grave du bébé. De plus la maman et le bébé sont souvent un peu anémiés : la B9 aide à fabriquer les globules rouges. La vitamine B9 se trouve dans tous les légumes-feuille (épinard, cresson, brocoli, chou vert, laitue). Et dans le melon et les pois chiches.

Oui, cette vitamine B9 semble une vraie panacée !

Mais c'est pas tout, car les épinards sont aussi une mine exceptionnelle de fibre, de calcium, et de fer. Même les nitrates des épinards sont utiles : ils améliorent la circulation sanguine et la respiration des muscles.

Enfin la lutéine, un pigment jaune abondant dans l'épinard, protège la rétine contre la DMLA, cette dégénérescence du centre de l'œil, qui provoque l'aveuglement d'un tiers des personnes âgées.

Et ces feuilles magiques n'ont pas d'inconvénient ?

Hélas si : comme l'oseille, les épinards sont bourrés d'acide oxalique. Cet acide ressort dans l'urine, en formant des "calculs" d'oxalate de calcium. Ces petits cailloux donnent les coliques néphrétiques, atrocement douloureuses.

Heureusement on peut bloquer l'acide oxalique dans l'intestin, empêchant son absorption. Il suffit de manger, chaque fois qu'on sert des épinards, un aliment riche en calcium (sardines, gruyère, ou yogourt).

Epinards frais, en salade. Epinards congelés ou en boîte, pour une recette chaude. Mais sans oublier le calcium, à chaque fois : un simple yaourt fait l'affaire ! Bon appétit les Popeyes !