

JAZZTEL + llamadas + 60min/mes a móviles **PARA SIEMPRE** **19'95** €/mes **router wifi GRATIS** **hasta Junio de 2013!** **informate AQUÍ**

- Accueil
- WebTV
- People
- Femmes
- Cuisine
- Santé
- Technologies
- Religion
- Forum
- Soumettre un article
- Petites annonces
- Contact



- ACTUS
- FAITS DIVERS
- POLITIQUE
- SOCIETE
- ECONOMIE
- SPORT
- CULTURE

à trois ans Attaques contre Youssou Ndour : Fekke Ma Ci Bollé va « répondre coup pour coup, à la dimension des attaques » DETOURNEMENT ET VIOL D'UNE MINEURE : Mamadou r

Le saumon, c'est bon pour la femme enceinte !

le Vendredi 30 Mars 2012 à 11:59 | Lu 517 fois

- Accueil
- Envoyer à un ami
- Version imprimable
- Partager

Des chercheurs de l'université de Grenade (Espagne) ont démontré que le saumon, s'il est d'origine piscicole et consommé deux fois par semaine, est très bon pour la femme enceinte et pour son bébé.



Dans le cadre d'un projet de recherche, intitulé « The Salmon in Pregnancy Study » et financé par le 6e programme Cadre de l'Union Européenne, les chercheurs ont constitué deux groupes de femmes enceintes : un « groupe Contrôle » composé de femmes consommant peu de poisson et qui n'ont pas changé leurs habitudes alimentaires ; et un « groupe Saumon », qui mangeait du saumon 2 fois par semaine, à partir de la 20e semaine de grossesse jusqu'à l'accouchement, selon Techno-Science.net.

Après plusieurs prises de sang et analyses d'urine, les scientifiques ont constaté que les femmes enceintes qui mangeaient du saumon régulièrement présentaient un meilleur niveau d'oméga 3 que les autres participantes. Elles étaient aussi moins concernées par le stress oxydatif, agression chimique de molécules nocives issues de l'oxygène que nous respirons, cause du vieillissement et de nombreuses maladies cardio-vasculaires, cancers, arthrites ou cataractes.

En plus d'augmenter le niveau d'oméga 3, acides gras essentiels, le saumon améliore aussi les défenses antioxydantes de la mère et du bébé, grâce aux niveaux de sélénium (oligoélément) et de rétinol (vitamine A) contenus dans le poisson.

Notons toutefois que le saumon consommé dans le cadre de cette étude était issu d'un élevage piscicole. Il était nourri avec du zooplancton et des algues, éléments riches en oméga 3, en vitamines A et E et en antioxydants. Ne mangez donc pas n'importe quel saumon ! Bien sûr, consommez-le cuit. Pour rappel, les poissons crus et fumés font partie des aliments interdits pendant la grossesse.

Vendredi 30 Mars 2012 - 11:59

DANS LA MÊME RUBRIQUE



Dimanche 20 Décembre 2009 - 00:00

La fable de la circoncision contre le sida

Mercredi 11 Avril 2012 - 09:42

Ces aliments qui font rajeunir

Citation du jour

"Il n'est pas difficile à un homme ...
"Il n'est pas difficile à un homme de faire quelques bonnes actions; ce qui est difficile, c'est..."

Rechercher

Publicite par SUNUPUB

vodafone

El iPad 2 con Vodafone

Llévatelo

JAZZTEL ADSL sólo 15,95€ OfertasAddJazztel.com
ADSL + Llamadas a móvil + Regalo. Sin Permanencial. Info: 900 841 959

Remco Afrique www.remcoafrique.com
Efficient industrial halls Bâtiments industriels efficaces

HANOJU Nahrungsergänzung www.hanoju-shop
Bio Chia Samen Cacao Nibs Bio Goji Bio Säfte Algen Beeren Gräser Maca

Admission universités www.ecoleber.ch
Test d'entrée dans les universités suisses. Ecj Genève.

Annonces C