



Petits Pois Fins 800g

Description

Découvrez nos Petits pois extra-fins, eau, sucre, sel, arôme naturel.

Les bienfaits santé du petit pois

- **Anticonstipation** : le petit pois est une bonne source de **fibres**. Il en apporte près de 6 g aux 100 g, soit près d'un quart des apports quotidiens recommandés (25 g). Les fibres stimulent les mouvements de l'intestin du haut vers le bas, ce qui augmente la fréquence des selles. Elles améliorent aussi la qualité du microbiote intestinal en permettant le développement des bonnes bactéries.
- **Rassasiant** : le petit pois est près de trois fois plus **riche en protéines** que les autres légumineuses. Il en apporte 5,8 g aux 100 g. Il contient en revanche plus de glucides, mais son index glycémique (IG 35 s'il est frais ou surgelé, IG 45 en boîte) reste bas. Il augmente donc faiblement le taux de sucre dans le sang (glycémie) tout en favorisant la satiété.



- **Bon pour les yeux** : la **lutéine** et la **zéaxanthine** sont des composants du pigment de la macula, une petite zone de la rétine. Ce sont des filtres naturels des rayonnements UV, en particulier de la lumière bleue. Ils protègent aussi les yeux des attaques des radicaux libres. S'il n'existe pas d'apports recommandés officiels, l'étude Areds conseille des apports de 10 mg de lutéine et de 2 mg de zéaxanthine par jour pour prévenir la [dégénérescence maculaire liée à l'âge](#). Le petit pois en fournit 2 mg aux 100 g.
- **Antioxydant** : le petit pois est une bonne source de **bêta-carotène** (414 μ g/100 g) et de **manganèse** (0,32 à 0,4 mg/100 g selon qu'il est cuit ou cru), soit 13 à 16 % des apports nutritionnels recommandés. Ces deux éléments sont importants pour lutter contre le stress oxydatif.

date création

24 mai 2021

Auteur

ikasougou

default watermark