



Le concombre est un légume rafraîchissant qui regorge de vitamines et de minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Faible en calories et riche en eau et en fibres, il est considéré comme l'allié minceur par excellence. De plus, il pourra être utilisé même dans les astuces beauté pour apporter de l'éclat à votre peau et la tonifier.

Le concombre contient des composés phénoliques qui agissent comme des antioxydants pour protéger le corps des radicaux libres, sources de maladies. Par ailleurs, il contient du cuivre et de la vitamine K, qui contribuent respectivement à la production de l'hémoglobine et du collagène pour réparer les tissus ainsi qu'à la fabrication des protéines et à la formation des os. De plus, le concombre est riche en magnésium, fer, calcium, et en vitamines B, C et E. Il permet de détoxifier l'organisme, faciliter le transit intestinal et nettoyer les intestins ainsi que le tube digestif.

Le concombre pour la perte de poids

Sa richesse en eau fait du concombre un légume diurétique et désaltérant surtout en période de chaleur. Il contient par ailleurs, du silicium et du soufre qui permettent aux reins d'éliminer l'acide urique. Et lorsqu'il est consommé cru, il contribue à la perte de poids puisqu'il est hypocalorique. Il faut savoir que 100 grammes de concombre avec pelure contiennent à peine 10 calories. En effet, il est possible de manger autant de concombres sans ajouter des calories

supplémentaires qui causent la prise de poids. Et d'après une autre étude, il a été prouvé que les aliments riches en eau et faibles en calories qui sont de faible densité énergétique, permettent dans une large mesure de contribuer à la perte de poids.

Par ailleurs, l'eau de concombre est populaire dans le nettoyage et la détoxification selon une étude. En effet, ce légume polyvalent permet de fortifier les cellules afin de les maintenir hydratées et il contribue même à diminuer le risque des maladies cardiovasculaires, de stabiliser l'humeur et de lutter contre le stress. Et pour information, il est possible de préparer cette eau miraculeuse, en infusant des tranches de concombre dans un verre d'eau pour en récolter tous les bienfaits et les ingrédients nutritifs.