

The image shows two ice cream cones on a wooden surface. The cones are light brown and appear to be made of a natural material like wafer or rice. Each cone has a single, large scoop of a dark, almost black, textured ice cream. The scoops are slightly rounded and have a grainy texture. The background is dark and out of focus, showing some kitchen items like a whisk and a bowl.

ou de poudre, le charbon végétal est un excellent détoxifiant qui favorise la digestion.

### ALIMENT SANTÉ

Et c'est bien là le principal atout de la *black food*. En plus d'être chic, elle est bonne pour la santé ! La couleur noire des céréales prouve qu'elles sont complètes et donc plus intéressantes sur le plan nutritionnel que les raffinées (claires). Idéales pour le transit, elles sont riches en fibres et en nutriments (particulièrement en vitamines B et E). Le riz noir, lui, est riche en protéines, en fibres (5 g pour 100 g de riz noir, contre 1,4 g pour le riz blanc), en phosphore, en magnésium, en sélénium et en vitamine E. Quant au quinoa noir, il est beaucoup plus riche que sa version blanche en lithium, un minéral connu pour soigner les troubles de l'humeur. Ces céréales, fruits, légumes et légumineuses foncés doivent leur couleur à des pigments de la famille des anthocyanes, de puissants antioxydants qui aident à neutraliser les radicaux libres et interviennent dans un certain nombre de mécanismes moléculaires.



### Anthocyane : un anti-cancer ?

Les anthocyanes sont des composants dérivés de plantes qui ont montré divers effets positifs sur la santé, lors d'études sur l'animal. Financée par l'Union européenne, l'initiative Athéna (Anthocyanin and polyphenol bioactives for health enhancement through nutritional advancement) visait à mesurer l'efficacité des anthocyanes alimentaires sur des maladies chroniques chez l'homme. Les chercheurs ont constaté que la consommation d'anthocyanes réduit le risque de maladies cardiaques. Ils ont découvert que les anthocyanes alimentaires peuvent également protéger contre l'effet nocif du traitement par radiothérapie du cancer du sein.

Source : [www.cordis.europa.eu](http://www.cordis.europa.eu)