Alimentation végétale et Santé

L'alimentation végétale, basée sur les végétaux tels que les fruits, les légumes, les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines, offre de nombreux **bienfaits pour la santé**.

Elle est riche en fibres, en vitamines, en minéraux et en antioxydants, tout en étant généralement plus faible en gras saturés et en cholestérol que les régimes à base de viande.

De plus, une alimentation végétale contribue à **réduire le risque de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète de type 2 et de certains types de cancers**. Enfin, les sources végétales bien choisies d'acides gras oméga-3 (huile et graine de lin, micro-algues marines...) associées à d'éventuels compléments de fer et de vitamine B12 suffisent à exclure tout risque de carences.

Source : fondation-recherche-cardio-vasculaire.org

ADEME : « L'assiette durable n'est pas seulement bonne pour l'environnement. Elle répond aussi aux recommandations du Plan national nutrition santé (PNNS). »