

MA'A TUPU, MA'A HOTU, HOPE TE AU

LES PRODUITS LOCAUX, C'EST BON POUR MA SANTÉ !

LE CALCIUM

Le calcium est essentiel pour la minéralisation des os et des dents. Une carence en calcium peut entraîner une fragilité osseuse, une tendance aux crampes et des anomalies du rythme cardiaque.



x10

Le taro apporte 10 fois plus de calcium que les pommes de terre.

LA VITAMINE C

Elle favorise l'absorption du fer présent dans les aliments et intervient dans plusieurs mécanismes hormonaux. Une déficience en vitamine C peut diminuer la résistance aux infections.

LE FER

Il entre dans la composition de l'hémoglobine qui sert principalement au transport de l'oxygène dans tout l'organisme. Le fer ne peut pas être synthétisé par l'organisme, il doit donc être apporté quotidiennement par l'alimentation en quantité suffisante. Un manque de fer se traduit par une fatigue intense.



x10

Les fruits locaux apportent 10 fois plus de vitamine C que les fruits importés.

x5

Le taro apporte 5 fois plus de fer que le riz.



LE MAGNÉSIUM

Il intervient dans la régulation du rythme cardiaque, dans le fonctionnement des muscles et dans la transmission de l'influx nerveux. Une carence en magnésium peut entraîner de la fatigue, des palpitations, des douleurs musculaires.

x3

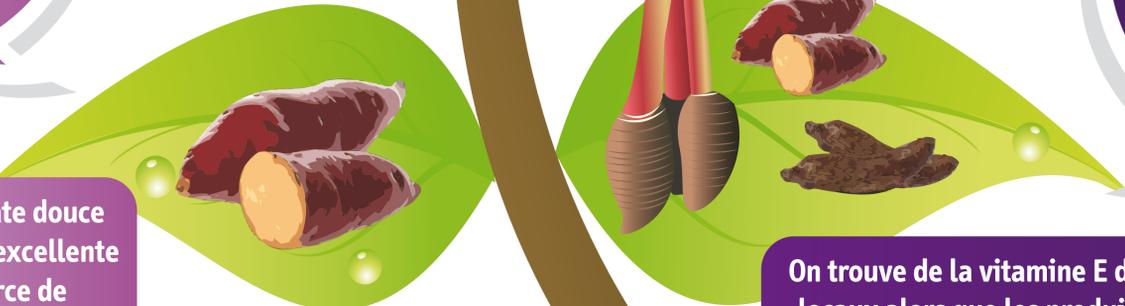
Le manioc et le uru contiennent 3 fois plus de magnésium que les nouilles et autres pâtes.



LA VITAMINE A

Elle est impliquée dans la vision nocturne, la croissance, ainsi que le maintien de la santé de la peau et des muqueuses.

La patate douce est une excellente source de vitamine A.



LA VITAMINE E

C'est un anti-oxydant. Elle protège les tissus contre les dommages de l'oxydation en neutralisant les radicaux libres ; elle joue de ce fait un rôle préventif dans le développement des cancers et sur le vieillissement.

On trouve de la vitamine E dans tous les tubercules locaux alors que les produits importés (pâtes, riz) n'en contiennent pas.