

C'est le début des haricots...: 9 frères et soeurs centenaires

Pour les Melis, on sait qu'ils consommaient chaque midi du pain au levain, une soupe minestrone aux haricots blancs avec des pois chiches, du pinto et un verre de vin rouge. Comme le souligne l'expert en nutrition Dan Buettner, la combinaison des ingrédients de cette soupe est excellente pour le microbiome intestinal.

[Les haricots blancs sont une excellente source de nutrition](#) et offrent de nombreux bienfaits pour la santé. Ils sont dans un premier temps une bonne source de protéines végétales, essentielles pour la construction et la réparation des tissus corporels. Les haricots blancs contiennent aussi une grande quantité de fibres, ce qui aide à la digestion et peut prévenir la constipation .

Les haricots blancs sont riches en vitamines B, notamment en folate, ainsi qu'en minéraux comme le fer, le magnésium, et le potassium. En raison de leur teneur élevée en fibres et en protéines, les haricots blancs peuvent contribuer à une sensation de satiété plus durable, ce qui peut aider à contrôler l'appétit et à gérer le poids. A noter que la consommation régulière de haricots blancs peut aider à réduire le cholestérol LDL (mauvais cholestérol), grâce à leur teneur en fibres solubles. De plus, les antioxydants et le magnésium présents peuvent aider à maintenir une pression artérielle saine .