

ANNEXE 5 :

Tableau 5²⁴³ – Exemples d'aliments ou de produits agricoles et agroalimentaires cultivés ou fabriqués au Canada qui contiennent des ingrédients fonctionnels offrant des bienfaits pour la santé

Aliment ou produit alimentaire	Ingrédient fonctionnel	Principaux bienfaits pour la santé
Saumon, truite	Oméga-3 ADH et AEP	Contribue au développement du cerveau et des yeux chez les bébés et les enfants Peut réduire les taux élevés de lipides sanguins (triglycérides)
Pommes	Anthocyanines Quercétine	Peuvent prévenir certaines formes de cancer A le potentiel de ralentir la progression du cancer de la prostate et du poumon
Bleuets, fraises	Anthocyanines Acide ellagique	Peuvent contribuer à l'élimination du cholestérol sanguin Réduit le risque de décès causé par certains cancers
Canneberges	Proanthocyanidines Acide quinique	Empêchent certaines bactéries (comme E. coli) d'adhérer aux parois de la vessie Réduit le risque de formation de calculs rénaux
Brocoli, chou-fleur et chou	Sulphoraphane Indole	Lors d'études laboratoires, a freiné la progression de tumeurs cancéreuses au sein, à l'endomètre, au col de l'utérus, au poumon, au côlon et au foie Réduit le risque de cancer du sein
Huile de canola	Oméga-3 AAL* Phytostérols	Réduit le risque de maladie cardiaque, car le petit intestin l'absorbe plus facilement que le cholestérol Réduisent les taux de « mauvais » cholestérol LBD sanguin
Carottes	Caroténoïdes	Préviennent les maladies cardiaques et l'oxydation du cholestérol LBD
Lin	Omega-3 AAL* Phytoestrogènes (lignanes)	Réduit le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de diabète en réduisant les taux de lipides sanguins (triglycérides) Peuvent prévenir le cancer du sein, du côlon et du poumon
Ail, oignons	Allicine Sulfure de diallyle Quercétine Fibre prébiotique	Combat la prolifération des bactéries et des champignons Aide l'organisme à se débarrasser des carcinogènes Peut réduire le risque de maladie cardiaque Peut favoriser la digestion et la régularité
Avoine, orge	Fibre soluble de D-glucane	Contribue à prévenir le diabète en réduisant les taux de glycémie
Poires	Anthocyanines	Peuvent contribuer à l'élimination du cholestérol sanguin
Pommes de terre	Quercétine	A le potentiel de ralentir la progression du cancer de la prostate et du poumon
Légumineuses (pois secs, lentilles)	Saponines Inhibiteurs de protéase Acide phytique Inositol PKP	Protègent les cellules des dommages génétiques qui peuvent mener au cancer Ralentissent la progression de plusieurs types de tumeurs en laboratoire Peut prévenir certains types de cancer A prouvé pouvoir réduire le risque de cancer du sein
Soya	Isoflavones	Lorsque consommées lors de la préménopause, réduisent le risque ultérieur de développer un cancer du sein Réduisent le risque d'apparition ou la progression du cancer de la prostate
Épinards, chou frisé	Lutéine Zéaxanthine	Protège la rétine et le cristallin de l'œil contre le stress oxydatif Protège la peau contre le stress oxydatif causé par le soleil
Tomates	Lycopène	Contribue à la prévention des crises cardiaques chez les personnes ayant déjà subi un infarctus

*L'AAL (acide alpha-linoléique) est un acide gras essentiel qui doit faire partie de l'alimentation puisqu'il n'est pas fabriqué par l'organisme. Lorsqu'on consomme de l'AAL, de petites quantités sont converties en acides gras oméga-3 AEP et ADH.
Adapté du bulletin *The Satellite Special Edition*, novembre 2008, par MarS Landing, p. 3.