

# Les Bienfaits Formidables des Amandes sur la Santé

---

<"xml encoding="UTF-8?">

Les amandes sont un des aliments les plus sains que vous pouvez manger. Voici dix bienfaits  
.d'amande sur notre corps



.1 Les amandes et tous les autres fruits secs baissent le cholestérol .1

Les amandes peuvent vous aider à perdre du poids. Dans une étude, ceux qui incluent les .2  
amandes en tant que source de matières grasses saines dans leur alimentation perdent plus  
de poids et de gras corporel que ceux qui n'incluent pas les amandes dans l'alimentation,  
.même si ceux qui ne prennent pas les amandes avaient moins de gras dans leur alimentation

Les amandes sont riches en acides gras mono-insaturés et en vitamine E, deux éléments .3  
.essentiels pour une bonne fonction cardiaque et la prévention des maladies

Les amandes sont riches en magnésium, un minéral dont la plupart des gens ne .4  
consomment pas assez. Juste 1 / 4 tasse d'amandes contient 24,7% de la valeur quotidienne  
recommandée en magnésium. Le magnésium est important pour à peu près toutes les  
.fonctions du corps humain, notamment le coeur

L'amande abaisse la hausse de la glycémie et d'insuline qui augmentent après avoir mangé, .5  
.ce qui la rend un bon outil contre le diabète

.6 Les amandes sont pleines des antioxydants .6

Ne pas enlever la peau de l'amande. Peaux d'amandes contiennent au moins 20 flavonoïdes .7  
.antioxydants puissants

Les amandes réduisent les niveaux de protéine C-réactive aussi bien que les statines. La .8  
protéine C-réactive (CRP) est une protéine plasmatique produite par le foie qui, lorsqu'elle est  
élevée, est une indication de l'inflammation dans le corps. Cette inflammation est censée  
d'augmenter le risque de problèmes de santé et les maladies comme le diabète, l'hypertension

.artérielle et les maladies cardiaques

Les amandes contiennent du bore, un élément nutritif que la recherche suggère qu'il peut .9  
.prévenir le cancer de la prostate

Protéines! Ne plus jamais demander à un végétalien comment peut il obtient suffisamment .10  
.de protéines. Un quart de tasse d'amandes contient plus de protéines qu'un œuf

Une poignée d'amandes par jour : le nouveau réflexe santé

Une poignée pour le coeur

La consommation d'une poignée d'amandes (environ 23, soit 28 grammes) par jour a des effets bénéfiques sur le LDL-cholestérol (le mauvais cholestérol). Consommée dans le cadre d'un régime pauvre en graisses saturées, elle permet de prévenir le risque de maladies .cardiovasculaires

Les études réalisées autour du célèbre régime portfolio ou « Portfolio Eating Plan ® » ont montré l'effet combiné de toute une variété d'aliments, dont les amandes, sur la santé cardiovasculaire. A elles seules, elles ont un impact positif sur la baisse du LDL-cholestérol allant jusqu'à 10%. De plus, les patients ayant suivi ce régime pendant près d'un an ont bénéficié d'un effet comparable à celui d'une statine (médicament qui fait baisser le .cholestérol) : une diminution significative de plus de 20% du LDL- cholestérol

Le Professeur Eric Bruckert (\*) souligne « qu'en plus de son efficacité démontrée sur le cholestérol, l'amande est une excellente source de nutriments qui favorise la santé .« cardiovasculaire

Une poignée pour la ligne

Contrairement aux idées reçues, des études ont montré que la consommation de deux poignées d'amandes par jour n'entraîne pas de prise de poids. Grâce à sa richesse en fibres et .en protéines, elle procure un effet de satiété

Les chercheurs ont observé que l'amande permet de réduire naturellement la consommation d'autres aliments. Elle assure un meilleur équilibre nutritionnel (apports accrus en acides gras .(insaturés, vitamine E, et minéraux tels que le magnésium

Nutritionniste et praticien attaché dans le service d'endocrinologie métabolisme de la Pitié-Salpêtrière à Paris, le Docteur Arnaud Cocaul (\*\*) préconise « d'intégrer la ration journalière recommandée de 28g d'amandes dans le cadre d'une alimentation équilibrée ». Selon lui « l'amande est le snack satiétant idéal qui permet à la fois de rassasier sainement l'organisme, .« de réguler l'appétit et d'éviter les grignotages

### Une poignée pour le plaisir

Grâce à son excellente densité nutritionnelle, l'amande s'avère être un ingrédient de premier choix. Elle vient notamment compenser les déficiences en vitamine E et en magnésium, .fréquentes en période de régime

En plus de ses bénéfices santé, l'amande est un ingrédient plaisir et haut de gamme qui .apporte une vraie valeur ajoutée pour son goût tendre et savoureux

---

Responsable de l'unité d'exploration métabolique pour la prévention des maladies (\*)  
cardiovasculaires à l'hôpital de la Pitié- Salpêtrière, service d'endocrinologie métabolique  
(\*\*) Spécialisé dans le domaine de la prise en charge de l'obésité de l'adulte et du jeune et dans  
la gestion des troubles du comportement alimentaire