

# La Pomme: Des Vertus Incroyables

---

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

La pomme est bonne pour le cœur et les dents, elle aide à mincir, prévient le cancer, limite le cholestérol, le diabète ... le point sur ses vertus incroyables et comment .en profiter



## La pomme est votre allié minceur

Pourquoi la pomme est-elle bonne pour la ligne ? Peu calorique (environ 70 kcal par fruit), riche en eau (80%), et en fibres, la pomme est un parfait aliment à intégrer à votre régime alimentaire. C'est surtout grâce à la pectine, une des fibres qu'elle contient, qu'elle est bonne pour la ligne ! Cette fibre soluble gonfle lors de la digestion, augmentant le sentiment de satiété. De plus, la pectine de pomme réduit l'absorption des graisses et des sucres lors de la .digestion, permettant une meilleure élimination et donc moins de stockage

## ? Comment la consommer

Avant ou en début de repas, idéalement au dîner ou en fin d'après-midi», pour réduire les» quantités de nourriture consommées. Ainsi, elle «remplace la barre de chocolat, les chips ou les petits gâteaux que l'on est tenté de manger à ce moment-là». La pomme peut également .être prise en guise de dessert

## La pomme réduirait les risques de cancer

Pourquoi la pomme réduirait- elle les risques de cancer ? C'est notamment grâce aux antioxydants qu'elle contient, principalement des polyphénols, que la pomme aurait un effet préventif contre certains cancers (poumons, colorectal). Ces vertus anticancer seraient à

.mettre sur le compte de ses antioxydants

## ? Comment la consommer

En 2008, une étude allemande, réalisée in vitro sur des animaux, a conclu que consommer quotidiennement du jus de pomme (sans sucre et sans conservateur) ou une pomme ou plus .par jour, aurait un effet préventif sur le cancer colorectal et du poumon

## Consommer des pommes réduit le taux de cholestérol

Pourquoi la pomme réduit-elle le taux de mauvais cholestérol ? C'est grâce à l'action conjuguée de ses fibres et de ses antioxydants que la pomme permet de réduire votre taux de cholestérol. En premier lieu, la pectine, principale fibre contenue dans la pomme, ralentit l'absorption des graisses lors de la digestion. Les fibres emprisonnent les matières grasses et en permettent une élimination plus importante par les selles ... Une étude menée en 2009 en Iran a démontré que les effets antioxydants et anti-inflammatoires des flavonoïdes contenus dans la pomme réduisaient le taux de mauvais cholestérol et pouvaient prévenir les maladies .liées au cholestérol comme l'athérosclérose

## ? Comment la consommer

L'étude iranienne a démontré les effets anti-cholestérol du jus de pomme (sans sucre ajouté et sans conservateur). Mais vous pouvez également consommer au moins deux pommes par .jour, comme le conseillent les spécialistes, pour en avoir les bienfaits

## Le vinaigre de cidre contre le diabète

? Pourquoi le vinaigre de cidre de pomme agit-il contre le diabète

Une étude menée sur des rats en 2008 en Iran a montré que le vinaigre de cidre de pomme réduisait le taux de cholestérol chez des rats diabétiques et pourrait donc être un atout dans la gestion des complications cardiovasculaires dues au diabète de type 2. D'après les médecins nutritionnistes, le vinaigre de pomme, comme d'autres vinaigres, diminue le taux de glucose dans le sang. Cependant «on ne peut pas «prescrire» le vinaigre comme antidiabétique. C'est .«tout juste un petit plus qui complète l'activité physique, le plus puissant antidiabétique

? Que faire

La pomme, au naturel, a déjà des effets antidiabète, puisqu'elle est riche en antioxydants et» que ses fibres réduisent la vitesse d'absorption des sucres et des graisses». De plus, l'effet du vinaigre de pomme sur le diabète de type 2 est toujours à l'étude. Avant de l'utiliser contre le diabète, demandez conseil à votre médecin. En attendant, consommez des pommes au naturel !

.Les pommes sont bonnes pour votre cœur

Pourquoi les pommes sont-elles bonnes pour votre santé cardiovasculaire ? La pomme est riche en potassium et pauvre en sodium, ce qui permet de lutter contre l'hypertension. Les antioxydants qu'elle contient, principalement les polyphénols et la quercétine améliorent la .circulation du sang et protègent les artères des dépôts de cholestérol oxydé

? Comment la consommer

Les antioxydants de la pomme sont concentrés dans sa peau. Il est donc préférable de la consommer entière et crue, une à deux fois par jour pour en tirer ces bienfaits. Mais c'est aussi dans sa peau que restent les pesticides ! Préférez donc consommer des pommes issues de l'agriculture biologique. Le jus de pomme est également riche en antioxydants. Vous pouvez en .consommer régulièrement, à condition de le choisir sans sucres ajoutés et sans conservateur

## La pomme aide à digérer

? Pourquoi la pomme vous aide-t-elle à digérer

Comme l'expliquent les Paul, médecins nutritionnistes, la pomme contient des fibres solubles et des fibres insolubles. «Les fibres insolubles aident à lutter contre la constipation » expliquent .les mêmes spécialistes, car elles activent le transit intestinal

## ? Comment la consommer

Il faut consommer la pomme crue, avec la peau. «Les fibres solubles aident à lutter contre la diarrhée. La pectine, fibre soluble de la peau, peut retenir jusqu'à 20 fois son volume d'eau !» - .Vous pouvez également consommer la pomme crue ou cuite, mais il faut la consommer pelée

## Manger des pommes réduit le risque d'asthme

Une consommation régulière de pommes réduit les risques de maladies respiratoires à long .terme

## ? Pourquoi la pomme permet- elle de prévenir l'asthme

La pomme contient beaucoup de polyphénols qui font partie avec le magnésium et les oméga» 3 des nutriments les plus anti-inflammatoires». Cet effet anti-inflammatoire aide à lutter contre les agressions sur les bronches subies par les asthmatiques. Une étude hollandaise réalisée en 2007 a même démontré que consommer au moins quatre pommes par semaine .pendant la grossesse diminuait de 37% le risque que le bébé soit asthmatique

## ? Comment la consommer

**D'après plusieurs études, les effets préventifs de la pomme sur le système .respiratoire sont effectifs à partir de deux pommes par semaine minimum**

## ? Pomme rouge, verte, jaune... quelle est la différence

A chaque pomme ses vertus santé. Leur composition varie en fonction de leur variété mais aussi en fonction de leur maturité et du traitement qu'elles ont subi. Les pommes cuites par exemple font perdre la teneur en vitamine C. «Les pommes rouges contiennent des anthocyanes qui ont un effet complémentaire de la quercétine. Ce composé est facteur de protection contre le cancer», expliquent les spécialistes, «comme ceux que l'on trouve dans le .« thé vert, le grenade et le curcuma

A noter : la majeure partie des antioxydants contenus dans la pomme sont concentrés dans sa .peau. Il vaut donc mieux la consommer crue, avec sa peau

## ? La pomme est-elle bonne pour les dents

Un lieu commun dit que la pomme serait bonne pour les dents... Pourtant elle est pleine de ! (saccharose (sucre

## ? Qu'en est-il vraiment

Croquer dans une pomme a en fait plusieurs avantages : cela procure un massage stimulant de la gencive. Les propriétés anti-inflammatoires de ses polyphénols la protègent aussi de maladies comme la gingivite ou la parodontite. De plus, le jus de pomme, agissant comme tampon de l'acidité pourrait avoir un effet blanchissant sur les dents, les protégeant de

l'érosion de l'émail dentaire souvent provoquée par la consommation courante de boissons acides comme les sodas. Pour ce qui est des caries, la pomme contient beaucoup de sucres naturels. Ils se déposent donc sur les dents, comme ceux de tous les autres aliments. Manger  
! une pomme ne vous dispense donc pas de vous brosser les dents

Attention : C'est la peau de la pomme qui contient le plus de fibres. Mais c'est aussi là que se concentrent les pesticides ! Préférez donc les pommes issues de l'agriculture biologique