

# Bonnes Raisons de Consommer des Cerises 5

---

<"xml encoding="UTF-8?>

Frais, en conserve ou surgelé, ce fruit est excellent pour la santé. Il ne fait aucun doute qu'il devrait faire partie de votre alimentation. Voici pourquoi

**5 Bonnes Raisons de Consommer des Cerises**



Rien ne rappelle autant l'été que des cerises fraîches gorgées de soleil. Au Canada, on en cultive plusieurs variétés qui se répartissent en deux groupes : les sucrées, que l'on mange habituellement fraîches, et les acides, qui sont plutôt cuites et entrent dans la composition de sauces et de tartes. Dans un cas comme dans l'autre, elles sont extrêmement riches en nutriments. Voici en quoi elles peuvent vous être utiles

## Soulager les douleurs articulaires .1

La riche couleur rouge de la cerise vient des anthocyanines, antioxydants également présents dans le raisin et le vin rouge, et qui inhibent la formation d'enzymes associées à l'inflammation; par conséquent, ils pourraient contribuer à soulager les douleurs musculaires et articulaires

## Protéger le côlon .2

Ce petit fruit renferme également de la quercétine, un flavonoïde exerçant une activité anticancérigène. Les résultats d'une étude publiée récemment dans le Journal of Nutrition indiquent qu'elle contribue à prévenir la formation, dans le côlon, de lésions susceptibles de se

.transformer en tumeurs

### Réguler le taux de cholestérol .3

La cerise est riche en pectine, fibre soluble qui fait baisser le taux de «mauvais» cholestérol, contribuant ainsi à prévenir la cardiopathie

### Favoriser la vue .4

La cerise acide renferme 19 fois plus de bêta-carotène que le bleuet. Cette substance, qui est un précurseur de la vitamine A, contribue à une bonne vision et à la santé de la peau

### Faciliter le sommeil .5

Cette proche cousine de l'abricot, de la pêche et de la prune est l'une des rares sources alimentaires de mélatonine, hormone intervenant dans la régulation du cycle circadien de l'organisme et favorisant le sommeil

### ?Le jus de cerise, une solution pour les insomniques

.Boire du jus de cerise pourrait être la solution pour combattre l'insomnie

Selon le Daily Mail, une étude de chercheurs de l'Université de Rochester, à New York, dirigée par le Dr Wilfred Pigeon et publiée dans le Journal of Medicinal Food, rapporte que les participants qui ont bu un verre de jus de cerise non sucré durant le matin ont eu plus de facilité à dormir

À notre époque, soigner l'insomnie est devenu un grand défi dans le domaine de la santé. Un adulte sur quatre souffrirait d'insomnie et 50 % d'entre eux dorment même souvent moins que .cinq heures par nuit

Le psychiatre Wilfred Pigeon soutient que les effets bénéfiques du jus de cerise sont attribuables à la grande quantité de mélatonine qu'il contient, une hormone qui régularise le .cycle du sommeil de l'organisme

À deux reprises, les chercheurs ont examiné les habitudes de sommeil des participants. La première fois, ces derniers ont bu du jus de cerise et l'autre fois, ils ont pris un jus de fruits .comparable

.Le jus de cerise se retrouve ainsi avec un avantage d'environ 17 minutes de sommeil en plus

Pigeon a résumé : « Avec les effets indésirables de quelques médicaments, il est encourageant .« d'avoir une option naturelle

Source: plaisirssante.ca / Par Margaret Nearing

<http://www.islamquest.net/fr/archive/groups/start/175/category/18>