

# BANANE

**AVANTAGES:** riche en potassium, vitamine B6, fibres, B9, magnésium.

La banane est un fruit riche en nutriments. Elle contient plusieurs minéraux et vitamines tels que le magnésium, le cuivre, le manganèse, le potassium, la vitamine C, la vitamine B6 et la vitamine B9. Riche aussi en antioxydants, la banane permet de lutter contre plusieurs maux tels que l'ulcère de l'estomac, la diarrhée chronique, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le stress et la dépression. Elle est aussi une importante source d'énergie pour le corps.

Parfois, la peau des bananes est couverte de taches noires, ce qui nous fait hésiter à les consommer. La réponse est : oui ! En fait, ces taches sont le signe que la banane est bien mûre, et plus elle est mûre, plus elle contient de TNF (Tumoral Necrosis Factor ou facteur de nécrose tumorale), une substance qui combat les cellules anormales ou mutantes.