LES BIENFAITS DE LA POMME

La pomme est certainement le mets santé par excellence. Car elle contient des fibres, des vitamines et autres minéraux indispensables à notre organisme.

Que cache la pomme ?

Derrière la peau verte, jaune ou rouge se cache un concentré de bienfaits. Le principal bénéfice, c'est bien sur sa teneur en fibres. La pomme en contient en effet plus de 2,5 g pour 100 g. Soit pratiquement cinq grammes de fibres à chaque pomme que vous croquez. De quoi faciliter le transit en limitant les fringales ! Cette richesse en fibre limiterait même l'absorption du cholestérol et des lipides dans l'intestin.

La pomme contient également de nombreuses vitamines, à commencer par la vitamine C. On en trouve en moyenne 5 mg pour 100 g dans les pommes, mais certaines variétés en contiennent jusqu'à 5 fois plus (Boskoop ou reinette notamment). Mais attention, la majeure partie de la vitamine C se concentre dans la peau. Alors mieux vaut les laver que de les éplucher pour conserver les vertus. Autres vitamines présentes : celles du groupe B, indispensables au système nerveux et aux muscles.

Enfin, la pomme ne risque pas de vous faire grossir : avec 40 à 50 Kcal aux 100 g, vous pouvez croquer, ce n'est pas un péché…

Fini les pépins de santé

Les Anglo-saxons ont un dicton bien connu : **une pomme par jour éloigne le médecin**. Et ils n'ont pas tort. En effet, une consommation régulière de ce fruit semble être la garantie de conserver la santé. Cela est certainement du à l'action des fibres et des antioxydants contenus dans les pommes, **qui limitent les risques cardiovasculaires** et **diminuent les risques de cancer**. Certes, cet effet peut être obtenu en

consommant de nombreux fruits.

Mais les scientifiques ont également montré des actions spécifiques des pommes sur la santé. Ainsi, ils ont montré une action spécifique, liée aux flavonoides de la pomme, contre **le cancer de la prostate, du colon et des poumons.** Ce fruit permettrait également de diminuer les risques de Bronchite du fumeur (BCPO). Enfin, les pommes permettraient d'aider à la perte de poids…