

# LES BIENFAITS DE L'ARACHIDE

Les **arachides** sont riches en matières grasses, des acides gras insaturés qui sont bons pour la santé du coeur et qui améliorent le taux de cholestérol sanguin. C'est également une bonne source de magnésium, de manganèse, de vitamine E, d'acide folique et de fibres.

## Caractéristiques de l'arachide

- Riche en acides gras insaturés
- Source de protéines végétales
- Haute teneur en calories
- Protège le système cardiovasculaire
- Contient des substances allergisantes.

L'arachide est un véritable cocktail de vitamines et minéraux indispensables au fonctionnement de l'organisme. Parmi les nutriments qui la caractérisent, nous pouvons citer les suivants :

- **Zinc** : l'arachide rôtie à l'huile est une excellente source de zinc pour la femme et pour l'homme. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline ;
- **Manganèse** : l'arachide est une excellente source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres ;

- **Cuivre** : l'arachide est une excellente source de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres ;
- **Vitamine B3** : l'arachide est une excellente source de vitamine B3. Appelée aussi niacine, cette vitamine participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l'ADN, permettant une croissance et un développement normaux ;
- **Phosphore** : l'arachide est une bonne source de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires ;
- **Magnésium** : l'arachide rôtie à sec est une bonne source de magnésium. Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux ;
- **Vitamine E** : l'arachide rôtie à sec est une bonne source de vitamine E. L'arachide rôtie à l'huile en est une source. Antioxydant majeur, la vitamine E protège la

membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire) ;

- **Potassium** : l'arachide rôtie à sec est une source de potassium. Dans l'organisme, il sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le cœur, et participe à la transmission de l'influx nerveux ;
- **Fer** : l'arachide est une source de fer pour l'homme. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux) ;
- **Sélénium** : l'arachide rôtie à sec est une source de sélénium. Ce minéral travaille avec l'un des principaux enzymes antioxydants, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active ;
- **Vitamine B1** : l'arachide est une source de vitamine B1. Appelée aussi thiamine, cette vitamine fait partie d'un coenzyme nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons. Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale ;
- **Acide pantothénique** : l'arachide est une source d'acide pantothénique. Aussi appelé vitamine B5, l'acide pantothénique fait partie d'un coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il

participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs et de l'hémoglobine ;

- **Vitamine B6** : l'arachide est une source de vitamine B6. Cette vitamine, aussi appelée pyridoxine, fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse des neurotransmetteurs. Elle collabore également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du glycogène en glucose et elle contribue au bon fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du foetus ;
- **Fibres alimentaires** : l'arachide est une source de fibres. Les fibres alimentaires, qui se retrouvent seulement dans les produits végétaux, regroupent un ensemble de substances qui ne sont pas digérées par l'organisme. En plus de prévenir la constipation et de diminuer le risque de cancer du côlon, une alimentation riche en fibres peut contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires, au contrôle du diabète de type 2 et de l'appétit. Rappelons qu'il est recommandé de consommer 25 g de fibres par jour pour les femmes de 19 ans à 50 ans, et 38 g par jour pour les hommes du même groupe d'âge.