

# LES BIENFAITS DU KAKI

## Caractéristiques du kaki :

- Riche en antioxydants ;
- Riche en vitamine C ;
- Stimule le système immunitaire ;
- Contribue à une bonne vision ;
- Participe à la bonne santé de la peau.

## Valeurs nutritionnelles

### Pour 100g de kaki cru :

Nutriments	Quantités
Protéines	0.7 g
Lipides	0.3 g
Glucides	15.3 g
Eau	80.7 g
Fibres	2.5 g
Vitamine C	7 mg
Vitamine E	0.5 mg
Vitamine B9	22 µg
Potassium	171 mg
Calcium	21 mg
Phosphore	20 mg

## 6 bienfaits du kaki : pourquoi en

# manger?

1. Le kaki, comme la plupart des fruits, est riche en eau ce qui permet de contribuer à notre apport hydrique journalier.
2. Le kaki est riche en fibres ce qui lui permet de stimuler le transit intestinal et de jouer sur la satiété permettant ainsi de réguler l'appétit.
3. Le kaki est riche en vitamine C qui permet de lutter contre la fatigue, de stimuler le système immunitaire et de lutter contre diverses infections et coups de froid hivernaux.
4. Le kaki est très riches en antioxydants, notamment en caroténoïdes responsables de sa couleur rouge orangée. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.
5. Le kaki est une source de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le 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 fœtus.
6. Le kaki est une 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.

# **Bien choisir son kaki**

À l'achat, on choisit un fruit intact et on évite les kakis jaunes ou verdâtres, signes qu'ils ne sont pas mûrs.

## **Les différentes variétés**

Il y a des centaines de variétés différentes de kaki mais on peut les classer en deux grandes catégories soient le kaki d'Asie et le kaki américain, une plus jeune espèce.

Les deux variétés d'Asie les plus populaires sont le hachiya et le fuyu qui ont la grosseur d'une tomate. Le hachiya possède une chair sucrée et tendre ainsi qu'une pelure mince et lisse de couleur orangée. Il doit être consommé lorsqu'il est très mûr et très mou sinon il n'est pas comestible. Quant à lui, le fuyu peut être consommée lorsqu'il est encore ferme. Ce fruit renferme des graines brunes non comestibles à retirer avant de le consommer