

La pomme et ses bienfaits sur la santé

- **tonique**
- **réduit le mauvais cholestérol** : selon plusieurs études scientifiques la consommation de pomme quotidienne réduirait le mauvais cholestérol.
- limite les risques de maladies cardiovasculaires : la pomme a un rôle important dans la **lutte contre les maladies cardio-vasculaires**.
- aide à la **perte de poids** : la consommation quotidienne d'une pomme aiderait à la perte de poids.
- **diurétique** : sa richesse en potassium (120 mg pour 100 ml), sa pauvreté en sodium, associées à sa teneur en eau, lui confèrent des propriétés diurétiques.
- contient des polyphénols (de puissants antioxydants naturels) qui **lutte contre le vieillissement**.
- contribue à **diminuer le risque de cancer** du poumon : contient de la quercétine, un flavonoïde antioxydant, qui selon une étude américaine, associée aux vitamines C et E, diminuerait les risques du cancer du poumon.
- régule en douceur le transit intestinal, favorise le **bon fonctionnement de l'intestin**
- lutte contre la **constipation** : la peau de la pomme est riche en cellulose, une fibre insoluble qui stimule et accélère le transit intestinal.
- lutte contre la **diarrhée** : laissez la pulpe brunir à l'air quelques minutes, l'oxydation renforce le pouvoir astringent des acides tanniques qui, associés à la pectine contenue dans le fruit, permettent de bien calmer les diarrhées.

Le jus de pomme et ses bienfaits sur la santé

Voir également tous les bienfaits ci-dessus.

Un verre de jus de pomme (20 cl) contient en moyenne 85 % d'eau, 13 % de glucides et 2 % de sels minéraux, de vitamines, d'acides organiques et de tanins. Le jus de pomme convient parfaitement aux sportifs, il associe en effet des glucides dits rapides, le saccharose et le glucose, à des sucres d'assimilation lente comme le fructose. Le jus de pomme a d'autres atouts pour la santé :

- **calme les toux sèches**
- en cas d'**hypertension**
- prévient la **crise de goutte** : en parallèle avec un régime alimentaire équilibré.
- en cas d'**inflammation de la vessie**.
- en cas d'**insomnie** : un jus de pomme avant d'aller au lit favoriserait le sommeil des enfants qui dorment mal.
- en cas de **problème de peau**.

Précaution : enlevez les pépins, ils contiennent une substance toxique, le cyanide
