

SUPER ALIMENT : LA POMME

La pomme est LE fruit de l'automne.
C'est aussi le fruit dont on dit qu'il faut en manger
au moins une par jour pour rester en bonne santé.

Qu'en est il exactement?

Que retrouve t'on dans la Pomme?

On y trouve énormément de choses:

- Des antioxydants, notamment une grande richesse en polyphénols et en flavonoïdes
- Des minéraux: potassium, phosphore, zinc, cuivre, manganèse
- des vitamines: vitamine C (même si ce n'est pas le fruit le plus riche), vitamines du groupe B, vitamine E, vitamine A
- Et... des fibres, des fibres et des fibres!

Et elle est parfaite car pauvre en calories (50 Kcal pour 100g), et très riche en eau.

Rien que ça.... C'est pas si mal pour un fruit que l'on mange bien souvent de façon anodine, sans y penser!

Quelles sont ses propriétés?

- La pomme est souvent présentée comme ayant d'excellentes propriétés nourrissantes et rassasiantes. Ce serait dû à la pectine qu'elle contient et qui a la capacité de former un gel dans l'estomac, ce qui limite la sensation de faim.

SUPER ALIMENT : LA POMME

- Elle a également des propriétés diurétiques qui sont très utiles pour les terrains rhumatismaux qui ont besoin de bien évacuer les toxines
- Elle est également considérée comme un bon stabilisant du taux de cholestérol, également grâce à sa richesse en pectine
- La pomme est également considérée comme protectrice de l'estomac, digestive et antiseptique intestinale, grâce à sa richesse en fibres nourrissantes pour le microbiote
- Elle est un bon tonique stimulante du foie
- Enfin, sa richesse en antioxydants en fait un aliment de choix pour les personnes soumises au stress (qu'il soit physique ou mental). Elle est idéale également pour les personnes âgées souvent anxieuses..

SUPER ALIMENT : LA POMME

Comment la consommer:

- Crue et autant que possible bio pour pouvoir consommer la peau qui regorge de vitamines. A défaut de bio, pensez à bien la laver et à la manger rapidement pour qu'elle garde le plein de vitamines et minéraux. Ca peut être à croquer ou en salade par exemple.
- En compote, juste cuite en petits dés, et sans sucre ajouté bien sûr!
- En smoothie, assortie à des feuilles vertes très riches en vitamines, avec du gingembre pour l'énergie, et d'autres fruits pour le plaisir du goût
- Au four, sans sucre ajouté toujours! (vous connaissez mon dada 😊 concernant les sucres!)

Conclusion:

Je crois, enfin j'espère, que vous ne regarderez plus la pomme comme un simple fruit! Régalez vous surtout et prenez soin de vous.

Barbara Vigan Réflexologue