



Pomme et... Santé



La pomme possède des atouts nutritionnels uniques qui ont été mis en évidence grâce à de nombreux travaux scientifiques permettant de mieux comprendre pourquoi une consommation régulière de pommes contribue au maintien d'une bonne santé.

Cela tient à l'originalité de sa composition et en particulier à :

- son faible apport calorique pour 100 g
- sa grande richesse en antioxydants
- sa teneur particulière en fibres

▼ MENU

Tonus
et
forme

Réduction du
cholestérol et
prévention du
diabète

Effets
bénéfiques
des
antioxydants



LA POMME, GRIGNOTAGE ET CONTROLE DU POIDS

Une consommation régulière de pommes aide à la maîtrise ou à la réduction du poids.

Une pomme moyenne de 150 g apporte environ 18 à 20 g de glucides (soit 74 à 80 kcal) qui sont absorbés par l'organisme lentement et progressivement entraînant un rassasiement important et durable.

En dessert ou en dehors des repas, la consommation d'une pomme est donc idéale et limite le grignotage abusif d'aliments trop sucrés, cause de l'augmentation du poids des adultes comme des enfants.



La pectine est une fibre active contenue dans les pommes qui participe à la régulation du transit intestinal, à la qualité de la flore bactérienne et à l'amélioration de la fonction digestive.

Des travaux ont montré que mâcher longuement les aliments diminuait le risque de prise de poids. **La pomme**, ferme et croquante doit être **soigneusement mâchée**. Cela accroît son effet coupe-faim grâce à des sécrétions digestives abondantes.

LA POMME, SOURCE DE BONNE ENERGIE POUR LES SPORTIFS !

L'apport énergétique de la pomme provient non pas de graisses, mais de fructose et de glucides assimilables lentement dans l'organisme.

Cette donnée, et plus largement le profil nutritionnel de la pomme, en font un fruit **tout à fait adapté aux sportifs**. En effet, dans le cadre d'activités physiques, les composantes de la pomme agissent de façon bénéfique sur l'organisme et ce, avant, pendant et après l'effort.



- Consommée avant le sport**, la pomme **donne de l'énergie** tout au long de l'activité physique.
- Consommée au cours d'un exercice physique**, la pomme **recharge l'organisme** en minéraux et en vitamines variées.
- Consommée après l'entraînement**, la pomme et ses **85 % d'eau permettent de réhydrater** l'organisme et de faciliter l'élimination des toxines.

De plus, c'est en vitamine C que la pomme est la mieux pourvue : dans la partie externe de la pulpe et plus encore dans la peau, puisque celle-ci renferme 4 à 5 fois plus de cette vitamine énergétique que le reste du fruit. Mieux vaut croquer la pomme sans la peler, en ayant simplement pris soin de la passer sous l'eau par mesure d'hygiène.

	Vitamine B9	0,012		Glucides :	12.6 %
	Provitamine A	0,070		Protides :	0.3%
C	Antioxydant. Stimule les défenses de notre organisme		5	Eau :	84.3%
B1	Indispensable au bon fonctionnement du système nerveux et musculaire		0,03	Fibres :	2.5%
B2	Pour le bon fonctionnement des cellules. Améliore la qualité des tissus		0,02	Lipides :	0.3%
PP	Pour le bon fonctionnement, la croissance et l'énergie cellulaires		0,3		
B5	Vitamine de la peau, des cheveux et des muqueuses, elle participe à l'utilisation des sucres et des graisses		0,1		
B6	Indispensable au métabolisme des acides aminés et des protéines, c'est la vitamine clé des mécanismes vitaux		0,05		
E	Antioxydant. Protège du vieillissement les tissus de l'organisme		0,6		

Les autres vitamines contenues dans la pomme, B1, B2, PP, B5, B6, B9, provitamine A (carotène) et vitamine E, contribue également à faire de ce fruit un véritable abécédaire de la forme.

LA POMME, L'EQUILIBRE AU QUOTIDIEN

Particulièrement riche en fibres – 2.5g/100 g en moyenne- , la pomme joue un rôle prépondérant dans le fonctionnement du transit intestinal, notamment grâce au parfait équilibre existant entre les deux types de fibres qu'elle contient.

Les fibres solubles : typique de la pomme, la pectine forme un gel épais pendant la digestion : elles emprisonnent ainsi cholestérol, lipides et ralentissent leur assimilation. En se gorgeant d'eau, ces fibres luttent très naturellement contre la diarrhée, surtout si les pommes sont crues et finement râpées ou cuites.

De plus, ces fibres entretiennent la flore microbienne intestinale, libère des acides gras, lesquels protègent les cellules du colon et améliorent le fonctionnement du tube digestif.

Les fibres insolubles : elles stimulent et accélèrent le transit intestinal. Contre la constipation, il est recommandé de croquer des pommes crues sans les peler car leur peau est riche en cellulose.



1 pomme (180 g)	5 g de fibres
1 autre fruit (150 g)	3 à 6 g de fibres
150 g de pain blanc	5 g de fibres
200 g de légumes frais	5 g de fibres
200 g de pâtes, riz ou pomme de terre cuits	4 g de fibres
200 g de légumes secs cuits	13 g de fibres

