

7

Les

Bienfaits

de la

CITROUILLE

En plus de son aspect gustatif, la citrouille regorge de bonnes choses pour la santé de toute la famille. Petit tour d'horizon sur les bénéfices de la citrouille pour notre santé. Un légume familier de l'automne et se récoltant de septembre à décembre.

blognutritionsante.com



1

BONNE POUR LA VUE

L'équivalent d'une tasse de purée de potiron cuit contient plus de 200% de votre apport quotidien recommandé en vitamine A. Cette vitamine est bénéfique pour la vision, en particulier dans la pénombre, selon le National Institutes of Health.

Les citrouilles sont également riches en caroténoïdes, les composés qui donnent la couleur orangée de la citrouille, dont le bêta-carotène, que le corps transforme en une forme de vitamine A. [1]

2

AIDE À MAINTENIR UN BON POIDS

La citrouille est une source de fibre souvent négligée, mais contenant peu de calories, elle peut aider à se sentir rassasié plus longtemps avec moins de calories.

Une alimentation riche en fibres semble aider les gens à manger moins, et donc à perdre du poids. A noter, une étude publiée en 2009 a révélé que les gens qui ont mangé une pomme entière avant le déjeuner (la fibre est dans la peau du fruit) consommaient moins de calories pendant le repas que les gens qui ont mangé de la compote de pommes ou buvaient du jus de pomme. [2]

3

BONNE POUR LE CŒUR ET LA BONNE HUMEUR

Les noix et les graines, y compris les graines de citrouilles, sont naturellement riches en certains composés. Les « phytostérols » ont été démontré dans des études un potentiel pour réduire le LDL (low density lipoprotein, lipoprotéines de basse densité) ou nommé le « mauvais » cholestérol.

Les graines de citrouille semblent aussi améliorer l'humeur. Elles sont riches en « tryptophane » (acide aminé). L'acide aminé est important dans la production de la sérotonine (un neurotransmetteur dans le système nerveux central), qui est l'un des acteurs majeurs de notre humeur. Une poignée de graines de citrouille grillées quotidienne suffirait à procurer des bénéfices. [3]

4

CONTRIBUE À RÉDUIRE LE RISQUE DE CANCER

Comme l'orange, la patate douce, la carotte et la courge musquée pour ne citer qu'eux, les citrouilles contiennent du bêta-carotène, un anti-oxydant qui peut jouer un rôle dans la prévention du cancer. Les sources de bêta-carotène semblent d'ailleurs aider plus que certains compléments alimentaires. [4]

5

AMÉLIORE LA PROTECTION DE LA PEAU

Les pouvoirs de neutralisation des radicaux libres des caroténoïdes dans la citrouille peuvent garder les cellules cancéreuses à distance. Ils peuvent également aider à participer à une peau sans ride. [5]

6

AMÉLIORE LA RÉCUPÉRATION

La quantité d'une tasse de citrouille cuite offre un apport en nutriments intéressant de 564 milligrammes de potassium comparé à 422 pour une banane.

Un peu de potassium supplémentaire aide à rétablir l'équilibre des électrolytes de l'organisme après un entraînement lourd et empêche les muscles de fonctionner à leur meilleur. [6]

7

AIDE À STIMULER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Les citrouilles sont une source d'éléments nutritifs essentielle. Une tasse de citrouille cuite en contient plus de 11 milligrammes, soit près de 20% des 60 milligrammes des recommandations en apports nutritionnels conseillés (ANC) quotidiens pour les femmes. Les hommes devraient viser une quantité d'environ 75 milligrammes. [7]

Des courges aux citrouilles, la famille des cucurbitacées offre un large choix pour découvrir des saveurs et concocter de bons petits plats. Les renseignements contenus sur cette infographie ne peuvent pas répondre à un avis médical, et sont délivrés à des fins purement informatives.

