



Quelques aliments à la loupe : la Pomme

Publié le 24 Oct 2018

La pomme

La pomme contient beaucoup de **polyphénols** (antioxydants) différents (comme les acides hydroxycinnamiques, anthocyanes, catéchines, proanthocyanidols (tannins), flavonols et dihydrochalcones), surtout dans les vieilles pommes, pommes à cidre. Les Golden en contiennent très peu.

Ces polyphénols sont à l'origine de la **couleur** de la pomme, ses arômes, son amertume et son astringence et agissent comme inhibiteurs d'enzymes ; ils sont également de puissants **antioxydants**

Ces antioxydants **se trouvent principalement dans la peau**, alors pensez à acheter des pommes **bio** ou lavez-les bien avant de les consommer.



La pomme est un fruit riche en **fibres**, qui facilitent le **transit intestinal** et réduisent le risque de constipation. Pour cela, il faut la manger crue avec la peau. En cas de diarrhées, en revanche, pelez votre pomme. Elle aura alors un effet radical. La pectine qu'elle contient est une **fibres soluble** qui peut en effet retenir jusqu'à 20 fois son volume d'eau.

Par ses **antioxydants** (catéchines et quercétine) elle est également un **allié contre le cancer**. Ceux-ci agissent contre la prolifération de cellules cancéreuses. Selon une étude menée par des chercheurs néerlandais et publiée dans Stroke, le Journal de l'American Heart Association, consommer régulièrement des poires et des pommes permet de réduire de 52 % **les risques d'AVC** (accident vasculaire cérébral). Une pomme par jour suffirait pour prévenir de manière efficace les AVC. La quercétine protège efficacement les cellules du cerveau. Elle permet de conserver une bonne mémoire et de **prévenir les maladies neurodégénératives** comme Alzheimer ou Parkinson.

Manger des pommes serait également utile pour **réduire les risques de diabète**. Les **fibres**, à l'instar de la pectine, freinent la pénétration des sucres dans le sang et stabilisent ainsi les taux de glycémie. Selon les résultats d'une étude américaine, manger une pomme par jour permettait de réduire de 28 % le risque de développer un diabète de type 2.

En favorisant également la **production de salive**, cette dernière protège les dents des bactéries et permet de lutter contre le développement de **caries**.

Elle est aussi une excellente **source de vitamines et minéraux** : La **vitamine C** dans le sang contribuait à diminuer l'oxydation et l'inflammation dans l'organisme, un effet protecteur contre l'apparition de certaines maladies dégénératives associées au vieillissement. Elle est une source de **vitamine K**, nécessaire pour la fabrication de protéines qui jouent un rôle dans la coagulation du sang. Elle participe aussi à la formation des os. Elle est source de **manganèse** qui 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.