Ce fruit fait partie de notre alimentation depuis si longtemps qu’on finit par oublier qu’il pousse sous les tropiques.

En fait, nous en consommons en moyenne 150 par année, et pour un tas de bonnes raisons.

1. Elles procurent un sentiment de satiété.

Ce fruit est idéal pour la collation car il fournit en moyenne 150 calories, qui proviennent surtout de ses sucres naturels ; il en renferme environ 14 g, soit ce qu’on trouve dans 80 ml de Coca-Cola. De plus, grâce à ses fibres, ses protéines et ses autres glucides, la banane comble l’appétit. Vous risquez alors moins de céder à la tentation de grignoter avant l’heure du repas.

2. Elles favorisent la détente et le sommeil en plus d’améliorer l’humeur.

Les bananes renferment du tryptophane, que l’organisme convertit en sérotonine. C’est cette substance qui vous détend et vous fait sourire. De plus, certains médecins conseillent d’en avaler une 60 minutes avant d’aller au lit puisqu’elles favorisent le sommeil.

3. Elles sont une excellente source d’énergie.

Les randonneurs, de même que les athlètes, l’apprécient aussi, à cause de sa richesse en sucres naturels, qui sont rapidement digérés et fournissent le précieux carburant dont ils ont besoin.

4. Elles aident à abaisser la pression sanguine.

Une banane moyenne renferme près de 500 mg de potassium, minéral qui aide à abaisser la pression sanguine. Une étude menée auprès de 17 000 adultes a démontré qu’un taux élevé de potassium correspondait généralement à une basse pression sanguine.

5. Elles diminuent le cholestérol.

Les bananes contiennent 2 g de fibres alimentaires, dont des fibres solubles qui contribuent à abaisser le taux de cholestérol sanguin.

© plaisirssante.ca