

"Rimèd"

LA BANANE : un nouveau



Par le docteur Henry Joseph

Dessert ou à cuire : la banane vous apporte des nutriments essentiels. Et plus encore. Pour les ulcères, la prévention des cancers, la banane est un véritable "aliment médicament".

PROTÈGE DES ULCÈRES

La poudre de banane verte soigne les ulcères ! Des études indiquent qu'elle possède à la fois une activité anti-oxydante et ulcéro-protectrice. Deux molécules semblent être impliquées dans le mécanisme d'action : la sitoindoside IV (saponoside) et la leucocyanidine (flavonoïde). Elles agiraient en augmentant la résistance de la muqueuse gastrique, en activant la cicatrisation et en réduisant le processus inflammatoire par des propriétés anti-stress oxydatif.

SOIGNE LA DIARRHÉE

Une étude clinique menée en Colombie chez 117 enfants atteints de diarrhée aiguë a montré qu'une solution contenant 50 g/l de farine de banane et 3,5 g/l de chlorure de sodium permet une réhydratation complète en moins de cinq heures. Des chercheurs du Bangladesh ont eux aussi prouvé l'intérêt de la banane pour soigner les diarrhées chroniques. Des bébés ont été nourris soit avec un mélange de riz et de banane plantain cuite, soit simplement avec du riz. Les chercheurs ont observé une amélioration des symptômes de la diarrhée avec la diète contenant de la banane.

PRÉVIENT DES CANCERS DU CÔLON

La banane verte et la banane plantain contiennent de l'amidon résistant, un type de sucre qui résiste à l'action des enzymes digestives (comme les fibres alimentaires) et qui parvient intact dans le côlon. Sous l'action de la flore intestinale, l'amidon non digéré subit alors une fermentation, qui le transforme en acides gras à chaîne courte. Ces acides gras à chaîne courte aident à maintenir une bonne santé intestinale. L'un de ces acides gras à chaîne courte, l'acide butyrique, pourrait prévenir de certaines maladies, telles que le cancer ou certaines maladies inflammatoires du côlon. Les aliments contenant de l'amidon résistant sont également peu hyperglycémiant, beaucoup moins que le pain, par exemple. L'index glycémique de la banane n'est d'ailleurs que de 40. La banane verte pourrait ainsi être bénéfique pour la prévention du diabète de type II, de l'obésité ou des maladies cardiovasculaires. A mesure que la banane mûrit, la quantité d'amidon résistant diminue. Seules les bananes non parvenues à maturité contiennent donc de l'amidon résistant en quantité significative.

400 MILLIONS DE PERSONNES BIEN SOIGNÉES !

Si la banane est considérée comme un simple dessert dans les pays riches, il en va tout autrement en Afrique, en Asie, en Amérique du Sud et aux Antilles où pour près de 400 millions de personnes, elle constitue un aliment de subsistance.

médicament ?

VITAMINES ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Sans gluten, la banane dessert représente une source d'énergie rapidement disponible pour les sportifs, les bébés, les personnes âgées et celles qui souffrent de désordres digestifs. Elle a de grandes vertus anti-oxydantes. C'est ainsi une excellente source de vitamine B6 qui fait partie de coenzymes participant au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse des neurotransmetteurs. La banane est aussi une source de bêta et d'alpha-carotène, deux caroténoïdes se transformant en vitamine A dans l'organisme, vitamine qui favorise la croissance des os et des dents et protège contre les infections. La banane dessert et la banane plantain sont également riches en potassium. Dans l'organisme, le potassium sert à équilibrer le PH du sang et favorise la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles et notamment le cœur. Les bananes sont enfin des sources de magnésium. Ce minéral participe à la formation osseuse, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, au métabolisme de l'énergie et au fonctionnement du système immunitaire.

COMPOSITION MOYENNE POUR 100 g

	Banane dessert	Banane verte (déshydratée flamée)
Energie (kcal/100 g)	89	340
Eau (g)	74	3
Protéines (g)	3	3,9
Lipides totaux (g)	1	1,8
Glucides disponibles (g)	21,8	82,1
Fibres alimentaires (g)	2	7,6
OLIGO-ÉLÉMENTS (mg/100 g)		
Sodium	1	3
Potassium	385	1491
Calcium	8	22
Magnésium	30	108
Fer	0,42	1,15
Cuivre	0,11	0,39
Zinc	0,18	0,61
Manganèse	0,2	0,57
Phosphore	22	74
VITAMINES (mg/100 g)		
Bêta-carotène	0,068	183
Vitamine E	0,29	-
Vitamine C	11,7	-
Thiamine	0,04	0,18
Riboflavine	0,07	0,24
Niacine	0,61	2,8
Vitamine B6	0,47	-
Dopamine	65	-