



DATTES



Abondantes en vitamines oculaires

En raison du fait que les dattes contiennent de la lutéine et de la zéaxantine, elles sont souvent désignées comme des « vitamines oculaires ». La lutéine et la zéaxantine sont connues pour être très bénéfiques pour la rétine et la macula de l'oeil, car elles améliorent la vue et préviennent tout dommage possible de la macula, qui se détériore avec l'âge. Si vous voulez améliorer votre vue, vous devriez manger plus de dattes.

Réduisent la constipation

Tout comme les dattes peuvent aider à lutter contre la diarrhée, elles stimulent aussi une bonne digestion et éliminent les toxines du corps. Si vous souffrez de constipation, vous devriez laisser quelques dattes dans un verre d'eau pendant la nuit. Pendant la nuit, les dattes vont libérer leur jus qui est un excellent laxatif, et favoriseront la fonction intestinale. Et ce n'est pas tout; les dattes stimulent également le métabolisme, car elles ont une teneur élevée en fibres – 100 g de dattes contiennent 8.5 g de fibres.

Réduisent l'hypertension

Bien que les dattes contiennent un peu de sodium, elles sont très abondantes en calcium. Une portion de 5-6 dattes contient près de 80 mg de magnésium, un minéral essentiel pour la dilatation des vaisseaux sanguins. Selon les recherches, 370 mg de magnésium par jour peut réduire efficacement la pression artérielle.

Aliment pour le cerveau

De plus, les dattes contiennent du phosphore, ce qui est excellent pour le cerveau.

Parfait stimulant

Pour stimuler l'énergie de façon optimale, combinez des dattes et des amandes car cela va vous aider à obtenir le montant maximum des sucres naturels que ce fruit contient (y compris le glucose, le saccharose et le fructose).

DATTES MEDJOOOL

Les dattes Medjool sont plus grandes et plus sucrées que les autres variétés. On l'appelle aussi la « Rolls Royces des dattes ».

Son goût plutôt rond et caramélisé ainsi que sa texture crémeuse font de la datte un ingrédient important en cuisine santé. Il remplace souvent le sucre dans des gâteaux ou des smoothies. Comme collation, essayez les dattes Medjool avec les noix de cajous bio, c'est excellent.

