



Si vous aimez manger des bananes, vous n'êtes pas sans savoir qu'elles vous permettent de rester en forme et en bonne santé. Ce fruit délicieux apprécié des petits comme des grands, est en sus très nutritif. Il contient des composants efficaces qui préservent la santé de notre corps, tels que les glucides, les lipides sains, les protéines ainsi que de plusieurs vitamines et de microéléments. Consommer des bananes est ainsi bénéfique pour notre cerveau, améliore notre santé cardio-vasculaire, protège nos reins, notre foie et notre tube digestif, et peut même nous aider à perdre du poids.

Calorie pour calorie, les bananes contiennent en réalité beaucoup de fibres. En effet, une banane moyenne fournit environ 12% de l'apport quotidien recommandé, avec seulement 105 calories. Aussi, il faut savoir que les fibres sont importantes pour maintenir des habitudes intestinales régulières et jouent un rôle vital dans la santé digestive. La consommation de grandes quantités de fibres ayant en outre été associée à une réduction du risque de maladie cardiaque, de maladie diverticulaire et de certains cancers. Aussi, un apport adéquat en fibres est également lié à une réduction de poids corporel.

De plus, vous devez savoir que plus la banane est verte, plus l'amidon est résistant. Les amidons résistants étant de longues chaînes de glucose qui résistent à la digestion. Ils agissent comme des fibres solubles dans le corps et ont de nombreux avantages pour la santé notamment la perte de poids et la réduction de la glycémie. L'amidon résistant peut également

ralentir l'absorption du sucre contenu dans les aliments. De ce fait, cela permet de stabiliser votre indice glycémique et vous aide par conséquent à vous sentir rassasié. En outre, plusieurs études ont montré que l'amidon résistant pouvait également augmenter la combustion des graisses. Par ailleurs, et toujours pour étayer l'effet minceur de ce régime, la banane contient de la lipase qui est une enzyme conduisant à l'élimination des graisses. D'autres bienfaits de la banane Extrêmement saines et délicieuses, les bananes contiennent plusieurs nutriments essentiels pour le corps et offrent de nombreux avantages pour la santé notamment :

- Stabilisation de l'indice glycémique
 - Amélioration de la santé digestive
 - Réduction des maladies cardio-vasculaires
 - Amélioration de la sensibilité à l'insuline
 - Amélioration de la santé rénale
 - Renforcement du système immunitaire
-