



Une pomme par jour éloigne le médecin !

## Description

Les pommiers nous procurent des fruits exquis dès la mi-août. Les travaux de scientifiques renommés nous révèlent de surcroît que les pommes sont excellentes pour notre santé et que nous pouvons les consommer sans modération.

Les Anciens se rappelleront certainement les merveilleuses soirées d'hiver au coin du feu ouvert à manger des pommes qui, à l'époque, se conservaient fort longtemps et dégageaient un parfum exquis.

## Que nous apprend la Science ?

Ce vieil adage confirme que la pomme est le symbole de santé par excellence, la pomme a déjà fait ses preuves concernant ses effets incroyablement hypocholestérolémifiants. Ceux-ci sont attribués à la proportion élevée de pectines dans le fruit.

Depuis quelques années, les recherches se concentrent surtout sur certains flavonoïdes aux propriétés antioxydantes telles que la quercétine présente dans la peau de la pomme ainsi que dans les oignons et le thé.

Les résultats issus de nombreux travaux de laboratoire signalent des propriétés anticancérigènes chez certains flavonoïdes, dont la quercétine. En effet, ces substances ont la propriété de piéger les radicaux libres et sont dès lors capables de protéger les structures biologiques des agressions oxydatives. Cette protection intéressante pourrait se réaliser au niveau des cellules nerveuses selon deux travaux conduits par des chercheurs de la Cornell University, aux USA.

La première publication, parue dans le Journal of Food Science (novembre-décembre 2004), a comparé deux groupes de neurones de rats soumis à un stress oxydatif avec du peroxyde d'hydrogène. Un des groupes avait été traité préalablement avec des extraits phénoliques de pomme, selon plusieurs concentrations. Plus la concentration en extraits de pomme était importante, plus les cellules nerveuses étaient protégées du stress oxydatif.

La seconde expérience a démontré que l'effet protecteur observé était dû à la quercétine. Par ailleurs, il se révèle nettement supérieur à celui de la vitamine C.

### Categorie

1. SRHGx

### Tags

1. fruit
2. pomme

### date création

23 janvier 2021

### Auteur

srhgx

default watermark