



## Les Dattes



Les dattes sont surtout consommées sèches. Elles contiennent alors moins d'eau que les dattes fraîches, mais autant de fibres. Leur contenu élevé en glucides en fait des fruits à haute teneur énergétique, parfaits pour les activités sportives intenses. De plus, elles contiennent une forte concentration d'antioxydants. Une consommation régulière de dattes peut renforcer votre système immunitaire et vous donner de l'énergie.

### **C'est l'aliment le plus puissant pour prévenir :**

#### **- le mauvais cholestérol :**

Les dattes ne contiennent pas de cholestérol.

Les dattes sont très utiles pour la régulation du mauvais cholestérol.

#### **- les crises cardiaques :**

Les dattes permettent de prévenir les crises cardiaques et d'autres problèmes du cœur.

#### **- l'hypertension :**

Manger 5 à 6 dattes par jour apporte à l'organisme environ 80 mg de magnésium, minéral améliorant la circulation du sang et permet de diminuer la pression artérielle.

#### **- et les AVC :**

Les dattes, en nettoyant les vaisseaux sanguins et contribuant à prévenir les caillots sanguins. Elles contiennent de grandes quantités de potassium qui est un minéral important permettant d'améliorer considérablement le système nerveux et de prévenir l'apparition des AVC.

Les dattes contiennent de grandes quantités de fer, ce qui est particulièrement utile pour les personnes souffrantes d'anémie, pour les enfants et pour les femmes enceintes.

Les dattes possèdent également de grandes quantités de potassium, ce qui permet de soulager la flore du ventre et des intestins. Grâce à leurs fibres, les dattes aident à réguler le transit intestinal et à lutter contre la constipation.

Les dattes possèdent aussi des propriétés laxatives et peuvent être très utiles en cas de diarrhée et de constipation.

Les dattes sont riches en phosphore qui est excellent pour le cerveau car il stimule les capacités intellectuelles.

Les dattes sont riches en glucides qui préviennent l'envie de grignoter.

Les dattes :

- fixent la cellule nerveuse.
- fixent la calcification des os.
- conservent les yeux en bonne santé.
- sont préconisées dans les névroses, les maladies nerveuses, l'asthénie, les névrites.

Des chercheurs israéliens ont découvert que manger des dattes tous les jours peut protéger contre l'athérosclérose, une cause majeure d'attaques cardiaques et cérébrales.

**Les dattes sont riches en sucre, il ne faut donc pas en manger plus d'une dizaine par jour.**