



La noix de cajou



Les noix de cajou sont un véritable cadeau de la nature. Elles sont très riches en nutriments. Elles renferment notamment du magnésium, du cuivre, du phosphore, du zinc, du fer, du sélénium, des vitamines E, K, B1, B2, B5, B6, et B9.

Magnésium :

Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire.

Cuivre :

Le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme.

Phosphore :

Le phosphore joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents.

Zinc :

Le zinc participe aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes, et participe à la fabrication, à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

Fer :

Le fer joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents.

Sélénium :

Le sélénium convertit les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

Vitamines :

E : Elle protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs

K : Elle participe à la coagulation du sang et joue aussi un rôle dans la formation des os.

B1 : Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale.

B2 : Elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

B5 : Elle favorise la croissance et la résistance de la peau et des muqueuses.

B6 : Elle collabore à la production des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène.

B9 : Elle constitue les acides nucléiques (ADN et ARN) du matériel génétique.

Antioxydants :

Les noix de cajou possèdent une des plus faibles teneurs en antioxydants (impliqués dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement) parmi les fruits à écale et oléagineux, par exemple la noix, l'amande, la noix de pécan, la pistache et la noisette.

Les bienfaits de la noix de cajou

Aide à la digestion : les noix de cajou aide à la croissance et au développement de la synthèse de l'acide nucléique et de la digestion.

Aide les cheveux :

Les noix de cajou qui contiennent beaucoup de cuivre, diminuent le vieillissement des cheveux.

Contribue à la perte de poids :

Les noix de cajou contiennent du bon cholestérol. En mangeant des noix de cajou au moins deux fois par semaine la prise de poids diminue.

Dégénérescence maculaire :

Les noix de cajou filtrent les rayons UV du soleil et nous protègent donc contre la dégénérescence maculaire.

Des gencives et des dents saines :

La teneur en magnésium présente dans les noix de cajou est très bonne pour les os , les dents et les gencives sont renforcées.

Diminue la pression artérielle :

Les noix de cajou diminuent la pression artérielle grâce au magnésium qu'elles contiennent.

Prévient les calculs biliaires : la consommation régulière de noix de cajou peut réduire de risque de développer des calculs biliaires.

Prévient le cancer :

Les noix de cajou luttent contre les cellules tumorales en les empêchant de se diviser davantage, contre les cellules cancéreuses et éloignent du cancer du côlon. .

Réduit le cholestérol :

Les noix de cajou sont riches en phytostérols. Une consommation quotidienne de 2 g de phytostérols peut diminuer les niveaux de mauvais cholestérol de **10%**.

Santé cardiovasculaire :

Les noix de cajou sont sans cholestérol et les antioxydants présents vous éloignent des maladies cardiaques.

Santé des nerfs :

Le magnésium est stocké à la surface des os ce qui empêche le calcium de pénétrer dans les cellules nerveuses et garde ainsi les vaisseaux sanguins et les muscles détendus. Un niveau insuffisant en magnésium provoque une pression artérielle élevée, des migraines etc.

Santé des os : tout comme le calcium, le magnésium est également important pour la santé des os qui est le composant principal des noix de cajou.

Sommeil agréable :

Après la ménopause, ces noix de cajou peuvent vous donner un sommeil détendu et agréable pendant la nuit.

Soulage la dépression :

Les noix de cajou sont également riches en magnésium, minéral qui aide à prévenir et traiter la dépression.

