

Faut-il manger ... des cerises ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

406 mots : à lire cool !

Bonjour ;o) **faut-il manger des cerises ?**

C'est la saison, et pourtant elles restent chères ces petites boules rouges et brillantes, si joyeuses en boucles d'oreille. On craque pour un kg, mais à part Crésus, chacun revient vite à des fruits moins couteux. Belles et délicieuses, les cerises sont-elles utiles à notre santé ?

Comme pratiquement tous les légumes et tous les fruits, la consommation de cerises est associée à une meilleure santé, en particulier **moins de risque de cancer**. Des expériences chez la souris montrent que le jus des cerises acidulées diminue la cancérogenèse intestinale. On pense que c'est des polyphénols qui bloquent le cancer, et les cerises acidulées en contiennent plus que les cerises cultivées. Les polyphénols des cerises sont bons aussi pour le cœur et pour les vaisseaux: les anthocyanes qui font la belle couleur rouge augmentent la résistance des capillaires, les catéchines sont vasodilatatrices.

De façon moins bien documentée, il semble que la **mélatonine** des cerises **favorise le sommeil** et diminue l'insomnie. On remarque aussi que les cerises sont diurétiques. La tisane de queues de cerise aide ainsi à lutter contre les infections urinaires, mais ... *Bouh que c'est fade !*

Enfin les principaux nutriments des cerises sont des sucres, des fibres, des vitamines C et B3. Jusqu'ici je vous ai dit tout le bien que je pense de ces petits fruits délicieux, mais ... mais faudrait pas en manger trop.

Comme c'est très cher, pas de risque d'excès vous allez me dire.

Et bien si, justement ! C'est délicieux et cher, donc quand on trouve un cerisier compatissant avec des branches basses, il est bien difficile de se limiter. Surtout avec le coup des noyaux : je cueille une cerise, je la mange, et en cueillant la suivante je recrache le noyau ... Comme avec les pistaches d'apéro : les gestes s'enchaînent et **impossible de s'arrêter !**

Et alors ? Quel inconvénient vu que c'est bon ? Un peu c'est bon - Trop c'est moins bon. Avec les cerises ya deux soucis : le premier c'est les fibres, qui sont laxatives. Une heure sous un cerisier, et c'est la diarrhée assurée ! L'autre souci c'est le sucre : comme figues et raisins, **les cerises sont très sucrées**. Ce sucre c'est des calories, qui font grossir. Et en cas d'orgie de cerises, l'excès de sucre provoque une hypertriglycéridémie néfaste. Donc les cerises c'est très bon, mais faut savoir s'arrêter. Bon appétit quand même !

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net>

Podcasts Audio sur http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml

Ideal 430 mots. Ici 406 mots: 2'31 passe Ven 24 juin 2016 sem 2016-25