

Faut-il manger ... des noix et des amandes ?

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

445 > 430 mots OK

Bonjour ;o) **faut-il manger des noix et des amandes ?**

Et bien OUI il faut manger des noix, des amandes, les noisettes et les autres fruits secs à coque, sauf bien sur si l'on y est allergique. Pourtant ça ne nous vient pas à l'idée de les mettre au menu, sauf à l'apéro où amandes et pistaches salées sont des classiques. Et bien c'est dommage, et je vais vous dire pourquoi on devrait manger plus souvent ces oléagineux.

Je commence par les inconvénients. Les oléagineux, comme leur nom l'indique, c'est gras. Et qui dit gras dit calorique. C'est vrai que c'est très gras, pour des fruits. C'est vrai que c'est calorique. Mais on n'en mange jamais beaucoup, surtout si on les casse soi-même. Car ça cale vite pourvu qu'on les mâche bien en y faisant attention.

L'avantage des fruits à coques c'est qu'ils apportent plein de bonnes choses.

- Déjà les graisses sont de bonnes graisses. Pas saturées du tout, mais au contraire **riches en oméga-3** qui protègent le cœur et les artères. Le champion de l'acide alpha-linolénique, qui manque souvent dans notre assiette, c'est la noix. Mais les autres en ont aussi pas mal.
- Ensuite ces fruits sont très riches en vitamine E, dans leur huile. Ici les champions c'est l'amande et la noisette. Bonne pour l'immunité, la peau, et qui bloque l'agression des radicaux libres.
- Les fruits à coques sont plein de minéraux intéressants, le **magnésium** en particulier, qui calmerait nos nerfs. Les champions du magnésium sont l'amande et la noix du Brésil. Justement puisqu'on parle de cette noix exotique, elle contient aussi plein de **sélénium** : un minéral rare, qui peut être toxique à haute dose, mais qui prévient probablement le cancer de la prostate.
- Autant qu'un steak, ces fruits secs vous apportent des protéines, **plein de protéines**. Ces protéines nourrissent nos muscles et nous coupent l'appétit, pourvu qu'on les mâche lentement ;o)
- En plus des protéines qui coupent l'appétit, les fruits secs sont riches en fibres et pauvres en sucre : leur index glycémique est très bas. Du coup, **la consommation de noix diminue l'obésité**. Les américains qui mangent en moyenne 15 g de noix ou d'amandes par jours, ont 40% de surpoids en moins ! Ce qui se passe c'est que les calories en-plus sont compensées par la baisse de l'appétit !

Comment manger ces fruits magiques ?

- C'est l'aliment idéal pour grignoter au gouter ou à la pause.
- C'est un supplément merveilleux pour les salades, dans les gâteaux, et d'autres recettes. Faut toujours en avoir dans son frigo ou en bocal fermé, contre les mites... ;o) Alors bon appétit pour croquer ces merveilles !

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

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

Idéal 430 mots. Ici 426 mots : OK = 2'28 passe passe Jeu 8 dec 2016 7h50 Ven 9/12 20h40 Sem. S16-49