

## Faut-il manger ... des oranges ?

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

Bonjour ;o) faut-il manger les oranges, et les autres agrumes ?

**Oui**, ce sont des aliments excellents. Dans vos « 5 fruits et légumes par jour », faudrait mettre un agrume chaque jour d'hiver.

Tout le monde le sait, les agrumes sont source majeure de **vitamine C** : une vitamine si utile que c'est une des premières qui fut découverte, en raison du scorbut qui décimait la marine à voile lors des longues traversées.

Y-a plus de scorbut en France, mais manger beaucoup de vitamine C participe aussi à la prévention des **maladies cardio-vasculaires**. Cette vitamine antioxydante améliore la santé du cœur et des artères, en limitant l'oxydation des lipides du sang. Elle améliore aussi l'immunité et diminue l'inflammation. Chez les mangeurs d'agrumes, on observe moins d'accidents vasculaires cérébraux. Moins d'attaques, ça vaut le cout ?

La vitamine C favorise l'absorption **du fer** ce qui est particulièrement utile si on mange peu de viande rouge : Une orange après des lentilles, et leur fer est bien mieux récupéré !

Mais l'effet de la vitamine C sur le rhume n'a jamais pu être prouvé. En plus de la vitamine C, l'orange contient aussi des **fibres**, des vitamines B et des caroténoïdes, tous bien utiles.

Autre chose : la peau blanche un peu amère entre les quartiers et sous la peau contient des polyphénols étonnamment protecteurs contre le cancer : **l'hespérétine**, la narin-génine et le limonène. L'hespéridine est si efficace chez la Souris qu'un essai clinique est en cours pour tenter de guérir le cancer du sein ! En épidémio, toutes les enquêtes montrent que les agrumes diminuent d'un tiers le risque de **cancer de l'estomac**, de la bouche, de l'œsophage et du larynx. On aurait tort cependant de prendre des cachets de vitamine C ou des cachets d'hespéridine, car c'est le fruit entier, avec ses fibres et ses micronutriments, qui protège la santé.

*Mais les oranges sont traitées, non ?* Oui car **la peau** moisit facilement.

Alors on traite après récolte avec des fongicides comme le thiabendazole, et c'est vraiment toxique. Mais pas de souci, ces pesticides restent en surface de la peau. Mais pour utiliser le zeste prenez des oranges non traitées !

*Mais les oranges sont **très sucrées**, non ?* Oui, mais ce sucre ne provoque pas de mauvais pic de glucose sanguin, contrairement aux sodas ou au pain blanc. C'est que le jus est enfermé dans des cellules entourées de fibres qui ralentissent l'absorption. Du coup, l'index glycémique des oranges est de 40 quand celui de la baguette est de 100 !

Alors même si ça pègue un peu les doigts d'éplucher une orange, très bon appétit ;o) !

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

Podcasts Audio sur [http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique\\_corpet.xml](http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml)

Idéal 430 mots. Ici 439 mots = 2' ?? Ven 1 avril 2016 Sem. S16-13