

Le raisin



Les raisons d'en manger plus souvent.

Gloire au raisin noir, il est plus riche en substances protectrices que le blanc, il contient notamment des flavonoïdes qui potentialisent l'action de la vitamine C très antioxydant et très protecteur, ce raisin est un véritable garde du cœur

Antihypertenseur il s'occupe aussi du cholestérol

Et préserve la souplesse artérielle, ainsi que la fluidité sanguine.

Le raisin est diurétique ; il stimule le travail des reins et prévient la rétention d'eau

Comme il contient du fer, les personnes anémiques, les femmes enceintes devraient en consommer régulièrement en pleine saison.

Mais attention

En raison de leur haute teneur en fibres, les pépins et la peau sont parfois mal tolérés par les personnes au colon sensible

Les diabétiques doivent modérer leur consommation

Car il apporte des sucres rapides en grande quantité.

Valeur nutritionnelle 60 à 80 calories au 100 g