

11 bienfaits surprenants des raisins secs



Parmi les bienfaits des raisins secs figurent le soulagement de la constipation, des acidoses, de l'anémie, de la fièvre et du dysfonctionnement sexuel. Les raisins secs ont aussi été connus pour aider dans les tentatives de prise de poids d'une façon saine, aussi bien que son impact positif sur la santé de la vue, le soin dentaire et la qualité osseuse.

Les raisins secs sont irremplaçables en tant que membre de la catégorie de fruits secs sains. Concernant les mets délicats dorés, les verts ou les noirs sont les favoris de presque tous, particulièrement des enfants. Les raisins secs sont énormément utilisés dans la cuisine culturelle à travers le monde (particulièrement dans les desserts) et sont aussi ajoutés aux fortifiants de santé, aux en-cas et aux bourratifs, des suppléments alimentaires de haute énergie pour les alpinistes, les randonneurs et les campeurs.

Les raisins secs sont obtenus en séchant des raisins, soit au soleil ou dans des sécheuses, qui transforment les raisins en perles précieuses dorées, vertes ou noires. En fait, quand on considère leurs valeurs nutritionnelles et les bienfaits sur la santé, <les pierres précieuses> est un nom plutôt idéal !

11 bienfaits surprenants des raisins secs

Constipation : Lorsqu'ils sont ingérés, les raisins secs se gonflent car la présence de fibre à l'intérieur a rétréci sous une forme séchée d'un raisin sec, mais ils commenceront à se regonfler en raison des liquides naturels de l'organisme. Cela ajoute une masse à la nourriture qui se déplace par le tractus intestinal et aide finalement à fournir un soulagement à la constipation. [1] On considère le type de fibre contenu dans les raisins secs comme une fibre insoluble, car elle absorbe l'eau et gagne du volume de cette manière. En plus du soulagement de la constipation, les raisins secs peuvent aussi aider à stopper les selles molles, en absorbant de nouveau le liquide de celles-ci et en réduisant la fréquence ainsi que l'imprévisibilité de la diarrhée.

Prise De Poids : Les raisins secs, comme tous les fruits séchés, sont de très bons outils pour prendre du poids d'une façon saine, puisqu'ils sont remplis de fructose ainsi que de glucose et contiennent beaucoup d'énergie potentielle. [2] Les raisins secs sont une partie idéale d'une alimentation pour les athlètes ou les culturistes qui ont besoin d'un gain d'énergie puissant ou pour ceux qui veulent prendre de poids sans accumuler les quantités malsaines de cholestérol. Leur rôle en tant que complément sain à l'alimentation est nouveau stimulé en raison des nombreuses vitamines, des acides aminés et des minéraux dans les raisins secs, comme le sélénium et le phosphore, qui facilitent l'absorption de d'autres substances nutritives et des protéines dans l'organisme. Les raisins secs stimulent efficacement l'absorption des autres protéines, des vitamines et des substances nutritives obtenues par la nourriture, qui améliorent votre énergie globale et la résistance du système immunitaire.



Prévention Du Cancer : Les raisins secs ont des niveaux élevés de catéchines, qui sont des antioxydants poly phénoliques contenus dans le sang. [3] Les antioxydants piègent les radicaux libres qui flottent autour du corps et qui font des ravages aux systèmes

d'organe ainsi qu'aux cellules. Les radicaux libres sont un des premiers facteurs, sous-jacents qui mènent à la croissance spontanée des cellules cancéreuses, aussi bien que la substance qui peut stimuler la métastase. Donc, par l'intégration de raisins secs dans votre

régime et par l'augmentation le niveau de ces antioxydants puissants dans votre système, vous pourrez empêcher le cancer de se former, ou ralentir sa progression si vous avez déjà développé une forme de cette maladie mortelle.

Hypertension : Depuis de nombreuses années, quelques personnes ont cru que les raisins secs ont le pouvoir de réduire la tension artérielle et de protéger l'intégrité de la santé cardiaque, mais ce n'est que récemment que les experts ont commencé des études intensives sur ces opinions. Les découvertes, bien qu'elles ne soient toujours pas définitives sur la façon dont comment les raisins secs ont pu réduire la tension artérielle, n'ont pas vraiment montré une corrélation positive entre la diminution de l'hypertension et la consommation de raisins secs. Beaucoup de substances nutritives remplies des raisins secs sont bénéfiques, mais les experts pensent que c'est le niveau élevé de potassium dans les raisins secs qui aide dans ce problème.

Le potassium est un moyen bien étudié de réduire la tension des vaisseaux sanguins et la diminution de la tension .On pense aussi que la fibre alimentaire contenue dans les raisins secs affecte la biochimie de vaisseaux sanguins et réduit leur rigidité, qui diminue également l'hypertension. [4]

Diabète: Dans un certain nombre d'études, il est prouvé que les raisins secs baissent le report d'insuline postprandiale, ce qui signifie qu'après un repas, les raisins secs peuvent aider dans les pics ou les chutes des niveaux d'insuline qui peuvent être tellement dangereuses chez les

patients de diabète. Il régule l'absorption de sucre par l'organisme, le rendant plus homogène et stable, réduisant le risque de complications sur la santé ou les cas d'urgence pour ceux souffrant des deux types majeurs de diabète. [5] Les raisins secs aident aussi à réguler la sortie de leptine et de ghréline, qui sont les hormones responsables des messages de l'organisme lorsqu'il est affamé ou repu. En gardant ces hormones sous contrôle, les gens mangeant des raisins secs peuvent améliorer leurs chances de maintenir une alimentation saine et empêcher le grignotage, ce qui améliore agréablement et de loin les chances de survie au diabète !

Anémie : Les raisins secs contiennent une quantité considérable de fer qui aide directement dans le traitement de l'anémie. Ils contiennent aussi beaucoup de composants du vitamine-complexe B qui sont essentiels pour le renouvellement du sang. Les hautes teneurs en cuivre contenues dans les raisins secs contribuent aussi à la formation de globules rouges.

Fièvre : Les Phytonutriments Phénolique, bien connus pour leur germicide, antibiotique et les propriétés d'antioxydant, sont abondamment présents dans les raisins secs et peut aider à guérir les fièvres en luttant contre les infections virales et bactériennes.

Soins Oculaires : Les raisins secs contiennent des phytonutriments polys phénoliques qui ont des propriétés antioxydantes. Ces phytonutriments sont très bons pour la santé oculaire car ils protègent les yeux des dommages causés par des radicaux libres (les oxydants), sous forme de dégénérescence maculaire, d'une baisse de la vision et des cataractes liées à l'âge. [6] En plus de leurs qualités antioxydantes, les raisins secs contiennent les quantités significatives de vitamine-A, de Carotène bêta-A et de caroténoïde -A, qui sont tous essentiels pour la bonne santé oculaire.

Acidoses : Les Acidoses sont des états d'acidités élevées du sang (aussi connue comme étant la toxicité du sang) ou des gaz dans notre système respiratoire. [7] La source d'acides des deux problèmes est l'estomac. Cette acidité accrue peut être très néfaste pour l'organisme comme elle

peut mener à un certain nombre de problèmes de santé comme les furoncles, la maladie de peau, les dommages aux organes internes, l'arthrite, la goutte, les calculs rénaux, la perte des cheveux, les maladies cardiaques, les tumeurs et même le cancer. Les raisins secs sont de bonnes sources de potassium et de magnésium, qui sont deux des composants les plus communs d'antiacides, car on les considère comme des bases à l'échelle pH. Ces deux minéraux sont très efficaces dans la neutralisation des acides et contribuent aux contrôles des acidoses et aux autres problèmes associés.

Trouble Sexuel : Depuis longtemps, nous savons que les raisins secs stimulent la libido et provoquent l'excitation, principalement en raison de la présence d'un acide aminé appelé Arginine, qui est bénéfique dans le traitement des troubles érectiles. L'arginine augmente aussi les niveaux de mobilité des spermatozoïdes, ce qui peut augmenter les chances de conception en provoquant des rapports sexuels. [8] C'est une pratique habituelle en Inde faite pour le jeune couple, ils boivent un verre de lait chacun, bouilli avec des raisins secs et y ajoute une pincée de safran lors de leur nuit de noces. On recommande également à ceux qui souffrent des problèmes d'endurance sexuelle de consommer des raisins secs régulièrement et n'importe quels effets sexuels bénéfiques que vous rencontrerez seront davantage aidés par le regain d'énergie immédiate que les raisins secs fournissent souvent.

Santé Osseuse: Le calcium, qui est l'élément principal de nos os, est présent dans les raisins secs et ces fruits séchés sont aussi l'une des meilleures sources de bore, un micronutriment (oligo-élément). Pour ceux d'entre vous qui ne le savent pas, un micronutriment est une substance nutritive requise par l'organisme en très petite quantité par rapport aux autres qui doivent être consommées quotidiennement en quantités significatives. Le bore est essentiel pour une formation osseuse idéale et une absorption efficace du calcium. Le bore est particulièrement utile dans la prévention de l'ostéoporose provoquée par la ménopause chez les femmes et s'est avéré très bénéfique pour les os et les articulations. [9] Le potassium est une autre substance nutritive

essentielle trouvée en niveaux élevés dans les raisins secs, ce qui peut aider à renforcer les os et favoriser la croissance osseuse, réduisant ainsi les risques d'ostéoporose chez tous les types de personnes.

Soin Dentaire : L'Acide Oléanolique, une des substances photochimiques présentes dans les raisins secs, joue un rôle important dans la protection de vos dents contre la carie dentaire, les trous et la sensibilité des dents. [\[10\]](#) Il empêche effectivement la croissance de Streptocoque Mutants et des Porphyromonas Gingivalis, les deux des espèces bactériennes qui sont les plus responsables des trous et des autres problèmes dentaires. De plus, c'est riche en calcium, ce qui est bon pour favoriser la santé dentaire, comme il empêche la cassure ou l'arrachement des dents ainsi que l'émail en les rendant plus fort.

Aussi étrange que cela puisse paraître concernant les raisins secs alimentaires, plus ils se collent à vos dents, plus c'est mieux, car cela assure un contact prolongé de l'Acide Oléanolique avec les dents, augmentant les pouvoirs préventifs contre la croissance bactérienne. En plus de son rôle en santé osseuse et en tant que traitement de l'ostéoporose, la présence de bore dans les raisins secs joue un rôle très important dans le ralentissement de la croissance des microbes oraux aussi bien que dans la favorisation des dents fortes.

Editor's Pick

Autres Avantages: Les fibres contenues dans les raisins secs aussi aident à favoriser l'excrétion de la bile de l'organisme et stimulent la combustion de cholestérol, améliorant ainsi la bonne santé cardiaque. En outre, la quantité de fibre dans les raisins secs aide littéralement à balayer les toxines et les matières néfastes dans le tube digestif, ce qui peut protéger les gens contre des maladies intestinales supplémentaires et empêcher la croissance bactérienne éliminée lors de l'évacuation des toxines.

Tout ayant été dit, il y a quelques facteurs de risque dans la consommation excessive de raisins secs. Les raisins secs sont très riches

en calories, presque 500 calories sont contenues dans une boîte normales des portions individuelles, ce qui pourrait rapidement augmenter la prise de poids si vous ne faites pas attention. Vous devez tenir compte de l'apport calorique supplémentaire dans votre alimentation, en dehors des autres avantages que des petites quantités de raisins secs peuvent vous procurer. Les raisins secs ont également des taux élevés de triglycérides en raison de leur teneur élevée en fructose (les triglycérides sont des sous-produits du métabolisme du fructose). Des taux élevés de triglycérides peuvent augmenter vos chances de développer un diabète, une maladie coronarienne et un cancer du foie. Si vous avez d'autres facteurs de risque, soyez prudent en évitant d'ajouter trop de raisins dans votre alimentation !

<https://www.organicfacts.net/avantages-pour-la-sante/fruit-2/les-benefices-sante-des-raisins-secs.html?lang=fr>