

Les raisins secs : a quoi servent-ils? Comment les consommer ?



Il est recommandé de consommer des raisins secs pour atténuer les problèmes oculaires, car ces derniers activent la circulation sanguine et nourrissent les vaisseaux capillaires. Puisqu'ils sont riches en calcium, ils préviennent également l'ostéoporose.

Les raisins secs sont obtenus après avoir déshydraté les raisins frais. Ils font partie du groupe des fruits secs, et sont très appréciés pour cuisiner ou pour être mangés seuls. Ils sont très aimés des enfants, du fait qu'ils aiment la nourriture aigre – douce et de ceux qui aiment les sucreries. Ils ont une texture très douce et charnue. Tu peux en connaître plus sur les raisins secs dans cet article.

Les propriétés des raisins secs

- **Ils sont très énergétiques** : ils contiennent tous les nutriments qu'offrent les raisins, mais plus concentrés. Ils offrent un haut niveau d'hydrates de carbone à absorption rapide et sont composés à 70% de fructose. Ils sont recommandés pour les enfants et les

adolescents parce qu'ils apportent beaucoup d'énergie. On les conseille aussi chez les sportifs qui font beaucoup d'effort physique quotidiennement. Ils ont une grande valeur énergétique. Ils servent à traiter l'[anémie](#) en apportant du fer, du cuivre et du manganèse. Ils sont aussi recommandés pour ceux qui ont besoin de gagner du poids.

- **Ils fortifient le système nerveux** : c'est un aliment revigorant et reconstituant, avec de hautes doses en minerais et en vitamines (du groupe B). Ils sont très bons pour ceux qui souffrent d'un épuisement physique, de [stress](#) ou de fatigue chronique. Ils sont appropriés aux étudiants et aux personnes âgées, parce qu'ils améliorent les fonctions cérébrales et évitent les problèmes de perte de mémoire. C'est une grande source de flavonoïdes, d'antioxydants et de myricétine qui peut protéger contre la maladie d'Alzheimer.
- **Ils traitent la constipation** : manger des raisins secs est idéal contre la constipation grâce à ses propriétés laxatives douces, ses acides organiques, son fructose et sa pectine. Il aide à nettoyer l'intestin et à former des selles plus volumineuses. Ils préviennent le [cancer](#) du côlon.



- **Ils sont bons pour la vue:** ils contiennent des phyto-nutriments, bon pour protéger la santé des yeux. Ils protègent la vue des effets de l'oxydation et du temps qui passe, améliorent la circulation du [sang](#) et nourrissent les capillaires. Ils sont parfaits contre la fatigue oculaire, le glaucome, la cataracte et la cécité nocturne.
- **Ils minéralisent les os:** les raisins ont une grande teneur en calcium et en magnésium, des nutriments importants pour le développement des os. Ils protègent contre l'ostéoporose et améliorent la santé des articulations. Ils sont recommandés pour les femmes pendant la période de grossesse ou d'allaitement, des moments où les besoins en calcium sont plus importants. Ils peuvent aussi aider les personnes souffrant d'arthrite ou d'arthrose (qui dans ces cas là ont des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires). Ils sont adaptés pour réduire les effets néfastes de l'excès de protéine ou des aliments « décapants » telles que le cola gazeux ou le [café](#).
- **Ils ont des propriétés aphrodisiaques:** dans de nombreux pays,



les
raisins
sont

considérés comme un puissant aphrodisiaque, ils sont inclus dans de nombreux desserts et sucreries. Ceci est principalement dû à leurs propriétés énergisantes et à leur haute dose d'acide aminé (arginine) lié à l'accroissement de la libido, à la réduction de l'impuissance et au traitement de l'infertilité. Dans l'Égypte ancienne on faisait un mélange de raisins secs et de miel pour les rencontres intimes.

- **Ils traitent la fièvre:** c'est parce qu'ils contiennent plus d'acides organiques que les raisins frais, en fournissant toutes leurs propriétés rafraîchissantes pour réduire la [fièvre](#). Ils ont également des propriétés antibiotiques et peuvent aider à traiter les infections.
- **Ils réduisent l'appétit:** Bien qu'il soit dit que les raisins secs ne sont pas « autorisés » chez les personnes obèses à cause de leurs calories, il est prouvé ça devrait être le contraire, car ils réduisent le taux de cholestérol et l'appétit, car ils amènent une sensation de satiété. Ils sont un remède naturel pour éviter l'[anxiété](#) en mangeant des bonbons ou des bonbons. Il est toutefois nécessaire de consulter un médecin parce qu'ils contiennent beaucoup de sucre.
- **Ils neutralisent l'acidose:** c'est un état dans lequel l'acidité du sang augmente, de même que les gaz de l'appareil respiratoire, ce qui est très nuisible à notre organisme, car cela peut provoquer des calculs rénaux, la goutte, des tumeurs, des cancers, de l'[arthrite](#), la perte de cheveux ou des maladies de la peau. Les raisins secs sont riches en potassium et en magnésium, et permet ainsi de neutraliser le développement de ces acides.
- **Ils aident les soins dentaires:** un des composés des raisins secs est l'acide oléanolique, qui joue un rôle fondamental dans la protection des dents contre les caries, la sensibilité et la fragilité des dents. Ils empêchent la croissance des bactéries principalement responsables de la [carie](#) dentaire et de la plaque. En plus, en tant



qu'aliments riches en calcium, ils empêchent la rupture et de détérioration de l'émail dentaire.

- **Ils garantissent une bonne santé cardiaque:** la catéchine est un antioxydant présent dans les raisins secs qui est très efficace pour éliminer le [cholestérol](#) et nettoyer les artères et prévenir les problèmes cardio-vasculaires. Ils servent également à réguler la pression artérielle (idéal pour ceux qui souffrent d'hypertension) et à aider à une bonne circulation.

Comment consommer les raisins secs ?

Les raisins secs sont délicieux et peuvent être consommés seuls ou dans différents desserts et préparations sucrées salées. Une des meilleures options pour profiter des raisins secs sont: les blettes sautées avec des raisins secs et des pommes de terre; du filet de porc avec des

raisins secs et des pignons de pin; crème et raisins avec de la glace de noix de coco; [riz](#) à l'orange avec des raisins secs; nouilles avec des noix et des raisins secs; pommes au four avec des raisins secs; pudding au pain aux raisins secs et pépites de chocolat; cannelloni de poireaux, poulet et raisins secs; tarte aux pommes et raisins secs; morue avec des pignons de pin et raisins secs; tartes et raisins secs avec de la viande; pain de Gênes doux, couscous; riz tropical; gâteau aux carottes avec des raisins secs, etc.



source

amelioresasante.com