

# POURQUOI VAUT-IL MANGER DES CANNEBERGES ?

## Canneberge – un petit fruit au grand potentiel

Les polyphénols sont de puissants antioxydants. La consommation de produits riches en ces ingrédients réduit le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, abaisse la tension artérielle et aide à soulager l'inflammation. Leur effet positif dans la prévention anticancéreuse est également noté.



Les canneberges sont un fruit faible en calories, elles constituent donc une excellente collation entre les repas. Sa présence lors d'un régime amaigrissant est importante principalement en raison de son effet nettoyant, qui à son tour accélère le métabolisme.

Des recherches sur l'inclusion de canneberges dans l'alimentation pendant un traitement antibiotique pour lutter contre *Helicobacter pylori* ont montré un meilleur effet du traitement, particulièrement visible chez les patientes.

Les propriétés curatives des canneberges en cas d'inflammation des voies urinaires étaient déjà connues en médecine traditionnelle. Grâce à leur teneur en proanthocyanidines de type A, les canneberges protègent le système urinaire contre les bactéries « s'attachant » aux parois de l'urètre et de la vessie.





Les anthocyanidines et la quercétine présentes dans les fruits et le jus de canneberge protègent le système circulatoire contre les maladies. De nombreuses études indiquent que la consommation de canneberges réduit le taux de mauvais cholestérol chez les diabétiques et réduit la raideur des vaisseaux sanguins chez les personnes souffrant de troubles du système circulatoire. L'effet des canneberges sur la baisse de la tension artérielle et la réduction du taux d'homocystéine dans le sang a également été remarqué.

Les canneberges ont des propriétés antibactériennes. Chez les personnes qui consomment régulièrement des canneberges, on a remarqué inhiber le développement des caries, des maladies des gencives et des maladies parodontales

## Sais-tu cela...?

Seulement environ 5 % des canneberges sont vendues fraîches, tandis que le reste est transformé en jus de canneberge, en sauce, etc.

Une tasse de canneberges contient environ 50 calories

Les canneberges sont composées d'environ 90 % d'eau

**Fieldstone**  
— A FAMILY FARM —

Plantation Nowiny

plantacjanowiny@fieldstone.pl  
www.fieldstone.pl

