BANANE PLANTAIN

AVANTAGES:

1. **Lutte contre le Cancer**
2. **Prévient et traite l'ulcère d'estomac**.
3. **Diminue les symptômes de la Diarrhée chronique**.
4. **Maladies cardiovasculaires.** Une étude a indiqué qu'une consommation élevée de bananes pendant un repas (400 g, soit plus de 3 bananes) réduisait les radicaux libres présents dans le corps, 2 heures après le repas. Cette diète diminuait l'oxydation du LDL-cholestérol (**mauvais cholestérol**), un processus impliqué dans le développement des maladies cardiovasculaires. Toutefois, d'autres études seront nécessaires afin de cibler les effets de la banane à plus long terme et avec des doses plus modérées.
5. **Diabète de type 2.** L'amidon résistant (un type de sucre) de la banane non mûre contribuerait à la **perte de poids** chez des individus obèses souffrant de diabète de type 2[20], ainsi qu'à améliorer la sensibilité des cellules à l'**insuline**. Un extrait d'amidon résistant provenant des bananes non mûres diminuerait aussi la sécrétion d'insuline et la glycémie (taux de sucre dans le sang) tant chez les individus en santé que chez ceux ayant un diabète de type 2.

6**. Antioxydants, vitamine C, dopamine**

7. Riche en alpha et bêta carotene

La banane plantain contient du bêta et de l'alpha-carotène, 2 caroténoïdes ayant la faculté de se transformer en vitamine A dans l'organisme. Parmi tous les caroténoïdes, le bêta-

carotène est celui dont la conversion en vitamine A est la plus efficace. Cette dernière favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections.

8. Amidon résistant

La banane non mûre contient de l'amidon résistant, un type de sucre qui résiste à l'action des enzymes digestifs (de la même manière que les fibres alimentaires) et qui se rend intact dans le côlon. Sous l'action de la **flore intestinale**, l'amidon non digéré y subit alors une fermentation, ce qui le transforme en acides gras à chaînes courtes (par exemple l'acide butyrique). Ces derniers stimulent l'absorption des liquides et du sel dans le côlon, diminuant ainsi la perte d'eau dans les selles. Les acides gras à chaînes courtes amélioreraient aussi indirectement la perméabilité de l'intestin grêle, un phénomène qui contribue à soulager les symptômes de la **diarrhée**.Des chercheurs ont observé que l'amidon résistant diminuait l'absorption des sucres consommés au même moment, ce qui entraînait une **diminution de la glycémie** (taux de sucre dans le sang)[23]. De plus, la consommation régulière d'amidon résistant mènerait à une augmentation plus importante de la ghréline lors des repas, une hormone qui a été associée à l'amélioration de la sensibilité à l'**insuline.**

La **banane plantain** contient davantage d'amidon résistant que la banane douce. De plus, à mesure que la banane mûrit, la quantité d'amidon résistant diminue à un point tel que seules les bananes non parvenues à leur stade de maturation optimale contiendraient de l'amidon résistant en quantité significative.

INCONVÉNIENTS:

La **banane** est un aliment incriminé dans le **syndrome d'allergie orale**. Ce syndrome est une réaction allergique à certaines protéines d'une gamme de fruits, de légumes et de noix. Il

touche certaines personnes ayant des allergies aux pollens de l’environnement et est presque toujours précédé par le rhume des foins.