LES BIENFAITS DE LA MANGUE

1. La mangue fait partie des aliments anti-fatigue

Riche en minéraux et en vitamines, particulièrement en **vitamines C** et en **vitamines du groupe B,** « la mangue aide à réduire la fatigue et renforce le système immunitaire ce qui est utile en hiver.

2. Un fruit exotique qui participe à la prévention contre le cancer

La mangue est riche en **polyphénols**, des **substances antioxydantes** qui protègent les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres. Elle contient d'autres antioxydants, comme la **vitamine C** et le lupéol, qui diminue la croissance des cellules cancéreuses, notamment dans le cancer de la prostate.

3. La mangue aide à bien protéger son cœur

La mangue contient des **fibres digestes, dont la pectine**. « Ces substances permettent de réduire le taux de **mauvais cholestérol**, et il ne faut pas oublier la présence de **potassium** qui favorise le contrôle du rythme cardiaque et le maintien d'une pression artérielle normale.

4. La mangue, une alliée pour bien

digérer

Choisie mûre, la mangue se digère facilement car elle contient moins de fibres que de nombreux fruits. « Sa teneur en fibres est seulement de 1,7 g aux 100 g en moyenne. Ses fibres solubles limitent la **constipation**. Elle renferme aussi des enzymes digestives qui favorisent la digestion des protéines consommées au même repas. »

5. Dans quels cas ne pas consommer de mangue ?

- Si vous prenez des anticoagulants : une consommation trop fréquente de mangue peut accentuer le risque de saignements.

6. Comment savoir si une mangue est mûre ?

Par le parfum qu'elle dégage. Et quand on appuie légèrement sur le fruit, il doit être souple au toucher. En revanche, on ne peut pas se fier à sa couleur : selon les variétés, les mangues peuvent être vertes, jaunes, oranges. Choisir de préférence les variétés de mangue qui ne sont pas fibreuses, comme l'Amélie à la chair fondante, ou la Kent, juteuse et sucrée.

La mangue se conserve dans un endroit frais au-dessus de 6 °C, donc pas au frigo, et pas plus de deux à trois jours car elle s'abîme vite.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour faire mûrir une mangue, il suffit de l'emballer dans une feuille de papier journal pour qu'elle dégage de l'éthylène, un gaz qui accélère sa maturation.