LES BIENFAITS DES DATTES SUR LA SANTÉ

On trouve les dattes dans les palmiers dattiers. En Afrique du Nord et au Moyen-Orient on en met dans de nombreux plats, sèches ou fraîches. En France, on les mange plutôt sèches. Mais nous devrions en consommer plus souvent car ces fruits sont très riches en vitamines, en fibres et en antioxydants.

1. La datte est riche en glucides et pauvre en graisses

La datte est excellente pour la santé car elle est riche en fructose, dextrose, saccharose, maltose. Des glucides qui sont **de vraies sources d'énergie pour l'organisme**. Ces glucides permettent aussi de lutter efficacement contre l'hypertension artérielle. Par ailleurs, elle est pauvre en graisse. Elle n'en contient pratiquement pas.

2. La datte est riche en fibres

Nous le savons, il est indispensable de manger des aliments riches en fibres pour rester en bonne santé. Les dattes permettent de **favoriser une bonne digestion** et combattent les constipations passagères. Les aliments riches en fibres permettent aussi de conserver les intestins en bonne santé.

3. La datte est riche en oligo-éléments

La datte est également une source d'oligo-éléments. **Elle contient en effet du cuivre, du zinc ou encore du fer**. On recommandera donc aux personnes qui souffrent d'anémie de ne pas hésiter à en consommer. Dans 100 grammes de datte, on trouve 0,90 g de fer, soit l'équivalent de 11 % de l'apport quotidien recommandé.

4. La datte est riche en acides aminés

La date contient aussi des acides aminés comme l’alanine, l’arginine, la glycine, la serine, ou la valine. Ces acides aminés ont de nombreuses vertus, comme celles de **réduire la pression artérielle** ou les douleurs liées aux articulations. Ils peuvent aussi contribuer à l’augmentation de la masse musculaire.

5. La datte est riche en antioxydants

La datte doit aussi être consommée régulièrement car elle est riche en antioxydants. Les caroténoïdes et les composés phénoliques sont très utiles pour **lutter contre l’accumulation de graisses dans l’organisme**, notamment au niveau des artères. Les antioxydants permettent également de lutter contre le vieillissement des cellules.

6. La datte est riche en minéraux

Il ne faut pas oublier que la datte est également riche en minéraux. On trouve en effet **du potassium, du magnésium, du phosphore ou encore du calcium** dans les dattes. Or une alimentation riche en potassium permet de réduire la pression artérielle ainsi que les risques d’accident vasculaire cérébral (AVC).

7. La datte est riche en vitamines

C’est aussi pour ses vitamines qu’il faut consommer les dattes. On trouve en effet dans ce fruit **des vitamines C, E, B2 et B3, mais aussi A1, B1, B5, B6 et K**. La vitamine B6 est par exemple connue pour améliorer les performances du cerveau. Quant à la vitamine E, elle peut retarder ou prévenir les maladies coronariennes.

8. La datte est riche en protéines

Les protéines présentes dans la datte font d'elle un fruit excellent pour les muscles et les os et permettent, par ailleurs, de brûler les graisses. Les protéines permettent aussi de **réguler l'appétit**. Mais une alimentation riche en protéines doit être accompagnée d'une activité physique régulière.

9. La datte combat la fatigue

Grâce à tous ces nutriments, la datte sera excellente pour combattre la fatigue et pour renforcer votre système immunitaire. Manger des dattes avant l'arrivée de l'hiver **permettra donc à l'organisme de mieux se protéger** contre les agressions extérieures. Elle offre un véritable apport énergétique recommandé chez les grands sportifs.

10. La date réduit la douleur de l'accouchement

Dernier bienfait insoupçonné de la datte : elle réduit les douleurs de l'accouchement. C'est ce que révèle une étude menée par une équipe de chercheurs de l'Université de Jordanie. Selon ces travaux, une alimentation riche en dattes permettrait également de **réduire les saignements et de mieux gérer l'après-accouchement**.