

1. Elle stimule la santé cérébrale



La consommation d'une pomme par jour peut permettre de conserver une bonne mémoire et de prévenir les dommages neurologiques.

2. Elle est anti-cancer



Les composés présents dans la peau de la pomme, peuvent jouer un rôle important dans la prévention du cancer du foie, du côlon et du sein.

3. Elle nettoie les artères



La pomme contient un type de fibre connue sous le nom de pectine, qui est capable de réduire les niveaux de mauvais cholestérol qui, à long terme, bouche les artères.

4. Elle atténue le risque de diabète



Une personne qui mange une pomme par jour a moins de risque de souffrir de diabète en comparaison avec une personne qui n'en consomme pas.

5. Elle réduit le risque d'accidents vasculaires cérébraux



Les composés antioxydants et les nutriments de la pomme pourraient diminuer le risque de souffrir d'un ictus ou d'une hémorragie cérébrale.

6. Elle régule le fonctionnement intestinal



Une pomme peut apporter jusqu'à 5 grammes de fibres, un composé nécessaire pour réguler le fonctionnement intestinal et prévenir des maladies comme les diverticules ou les hémorroïdes.

7. Elle aide à mincir



Nous ne pouvons pas affirmer que la pomme est un aliment brûle-graisses naturel car jusqu'à aujourd'hui, il n'y a pas de preuve scientifique qui le vérifie.

Cependant, on peut dire qu'il s'agit d'un fruit idéal, car il améliore la digestion, il est très faible en calories et son fort apport en fibres génère une sensation de satiété qui empêche l'ingestion excessive de nourriture.

8. Elle améliore la qualité du sommeil



La pomme a un léger effet sédatif grâce à sa haute teneur en phosphore. Il est recommandé d'en manger avant de dormir pour prévenir les problèmes de sommeil comme l'insomnie.

9. Elle prend soin de la santé dentaire



La pomme a obtenu le surnom de « brosse à dents de la nature » car elle a la capacité de nettoyer les dents et de réduire le nombre de bactéries qui peuvent provoquer des caries.

10. Elle est bonne pour les os



Le calcium n'est pas l'unique minéral dont les os ont besoin pour être en bonne santé. En effet, la pomme peut être très utile pour la santé de nos os, car elle leur apporte du bore, un minéral qui a rôle important dans le système osseux.

10 raisons



**de manger une
pomme chaque jour**

<https://amelioresetasante.com/10-raisons-de-manger-pomme-jour/>