

Framboise : ses bienfaits santé, nutritionnels, digestifs

Composition nutritionnelle

La framboise brille par sa densité minérale exceptionnelle, qui est l'une des plus élevée de tous les fruits frais. **Ce petit fruit rouge contient en effet près de 1300 mg de minéraux pour 100g**, dont une très grande proportion de magnésium, de calcium et de Fer. Côté vitamines, c'est en vitamine C que la framboise est la mieux pourvue, participant activement à la couverture de nos besoins journaliers. La framboise est également très riche en polyphénols antioxydants, sous forme de flavonoïdes, d'anthocyanines et d'acides gallique et ellagique. Enfin, cette petite baie contient **beaucoup de fibres** : insolubles sous forme de cellulose dans ses grains, et solubles sous forme de pectine dans sa chaire.

NUTRIMENTS	FRAMBOISE : TENEUR POUR 100 G	FRUITS : MOYENNE DES ALIMENTS
Protéines	1.4 g	1.0g
Glucides	4.3 g	16,9 g
- dont sucres	4.3 g	14,6 g
- dont amidon	0.0 g	0.3 g
Fibres alimentaires	7 g	3g
Lipides	0.3 g	0.5 g
- dont cholestérol	< 0.04 mg	0,1 mg
- dont <u>acides gras</u> saturés	0.0 g	0.2 g
- dont acides gras monoinsaturés	0.0 g	0.1 g
- dont acides gras polyinsaturés	0.2 g	0.1 g
Eau	85 g	77 g

Calories de la framboise

La framboise fait partie des fruits les moins caloriques, puisqu'elle **apporte 43 calories pour 100g seulement**, contre 55 calories aux 100g pour la moyenne des fruits.

Quels bienfaits pour la santé ?

Cardioprotectrice :

L'anthocyanine contenue dans la framboise est un antioxydant aux **propriétés anti-inflammatoires qui aiderait à maintenir le cœur en bonne santé en améliorant la circulation sanguine**. C'est en tous cas les résultats d'une étude chinoise menée en 2014. Par ailleurs, **l'acide ellagique pourrait réduire les plaques d'athérome et Anti-cancer**

C'est de nouveau l'acide ellagique, antioxydant abondant dans les framboises, qui leur conférerait une **action préventive dans l'apparition de certains cancers**. Plusieurs études ont ainsi révélé son efficacité pour prévenir le cancer hépatique, le cancer de l'œsophage, le cancer du côlon ou encore le cancer de la prostate.

Ralentit le vieillissement cutané

Polyphénols, vitamines C, caroténoïdes et quercétine sont autant d'antioxydant puissants contenus dans la framboise. Ces actifs contribuent à ralentir le vieillissement des cellules de la peau en luttant contre les radicaux libres.

Anti-diabète

Leur index glycémique très bas, leur faible taux de sucre et leur grande richesse en fibres agissent en synergie pour réguler le taux de sucre dans le sang et prévenir le diabète.

Quelles formes privilégier pour la santé ?

Comme pour tous les fruits et légumes, c'est **frais et entiers** qu'ils sont le meilleurs pour la santé car leurs vitamines, minéraux et antioxydants ne sont pas altérés par une transformation ou une cuisson. **En jus**, la framboise reste une boisson intéressante pour la santé, à condition qu'il soit frais et bus rapidement après sa confection pour ne pas laisser le temps à la précieuse et fragile vitamine C de s'oxyder. **Les feuilles du framboisier se consomment également sous forme de tisane**, réputée pour son action astringente et antispasmodique. Enfin, **l'huile végétale de pépins de framboise**,

particulièrement riche en caroténoïdes, en antioxydants et en acides gras essentiels est connue pour son action sur la peau, qu'elle répare efficacement et préserve du vieillissement.

Combien en consommer par jour ?

La framboise est un fruit peu sucré, particulièrement riche en vitamines et minéraux et aux nombreuses propriétés santé, sa consommation n'a donc pas à être limitée. On recommande cependant de varier au maximum ses aliments afin de couvrir l'ensemble de ses besoins nutritionnels, il est donc toujours conseillé d'alterner les différents fruits. Pour la santé, on recommande de consommer deux à trois fruits frais par jour, un fruit représentant 250 g de framboise.

Quels méfaits si on en consomme trop ?

La framboise est riche en cellulose, une fibre insoluble qui peut être irritante pour les intestins fragiles.

Par ailleurs, les personnes sujettes aux diverticuloses devront limiter leur consommation de framboises, dont les petits grains risquent de se loger dans les diverticules et favoriser leur inflammation.