

Les choses que vous ne savez peut-être pas au sujet des pommes...



Nous pensons que c'est sauf de dire que la pomme est définitivement le fruit le plus populaire. Vous avez bu le jus, mangé la sauce et vous vous êtes réchauffés avec du cidre pendant une journée froide. Les enseignants l'aiment, Blanche-Neige les mange, et vous lisez peut-être ce message sur un ordinateur qui porte son nom! Oui, quand il s'agit de fruits renommés, la pomme prend certainement le gâteau (eh, la tarte). Mais, en dépit de toute cette exposition, nous pensons qu'il y a une ou deux choses qui pourraient encore vous surprendre.

L'étonnement de l'entraînement

Les pommes vous aident à profiter au maximum de votre entraînement car elles contiennent un petit antioxydant puissant appelé « quercétine » qui contribue à apporter plus d'oxygène à vos poumons.

Une pomme à chaque jour

Une pomme moyenne contient 4 grammes de fibres solubles pour seulement 95 calories ce qui en fait une collation satisfaisante superbe sans ajouter à votre nombre de calories.

Mangez la peau

La peau de la pomme est chargée d'éléments nutritifs. Elle est riche en vitamines A et C, de minéraux comme le calcium, le potassium, l'acide folique, le fer et le phosphore. Elle contient aussi des antioxydants. Le résultat final? La peau est excellente pour votre peau, votre vision, votre système immunitaire, vos os et votre cœur pour en nommer que quelques-uns.

Dites au revoir au brun

Avant de les emballer, rincez vos pommes dans l'eau froide et pressez du citron frais sur les tranches. Le citron permet de garder les tranches de pomme fraîches plus longtemps.

Source: bettereats.com

