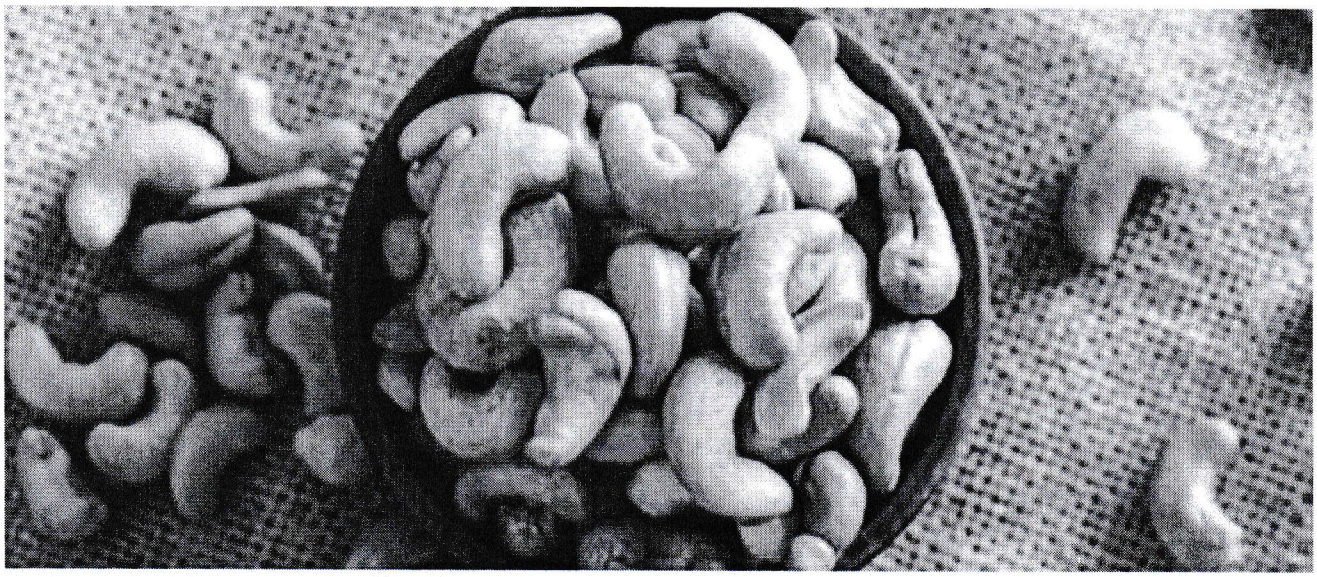
Noix de Cajou : Pourquoi est-elle si bonne pour la santé?

Vous connaissez sûrement les noix de cajou, ces oléagineux qui font partie de la même famille que les amandes, les pistach et d'autres fruits et graines délicieux. Originaires du Brésil, ces fruits secs au goût doux sont le fruit de l'anacardier, un arbre donne aussi des fruits appelés pommes de cajou.



En plus d'être délicieuses, les noix de cajou sont aussi très bonnes pour la santé... à condition d'être consommées av modération! Dans cet article, nous revenons sur leurs propriétés nutritionnelles et leurs bienfaits, et nous vous expliquons tout que vous devez savoir sur leur consommation.

La noix de cajou, source de vitamines, minéraux et antioxydants

Les noix de cajou affichent d'excellentes valeurs nutritionnelles. Elles sont, d'abord, très riches en vitamines, notamment cell du groupe B. En effet, elles contiennent des vitamines B1, B2 et B6, qui jouent un rôle essentiel dans l'organisme : entre autr elles participent à la formation de globules rouges, contribuent à la production d'énergie pour nos cellules et aident à réparer l tissus. En outre, on y trouve aussi de la vitamine K, qui contribue notamment à la coagulation sanguine. Enfin, dans le beurre noix de cajou, on retrouve également de la vitamine E, qui aide à protéger les cellules.

Outre cela, les noix de cajou contiennent une belle quantité de minéraux. Elles sont notamment une excellente source magnésium et de cuivre. Alors que le premier contribue à la formation des os et au bon fonctionnement du système immunitai le deuxième joue un rôle dans la formation de l'hémoglobine et aide à combattre les radicaux libres. Mais ce n'est pas tout : ell sont aussi riches en phosphore, en fer, en zinc et en manganèse.

Enfin, dans leur composition, on retrouve également beaucoup d'antioxydants, qui permettent de lutter contre de nombreus maladies, ainsi que des fibres, qui participent au bon fonctionnement du système digestif. En bref, un vrai cocktail explosif pc prendre soin de notre corps!

Les bienfaits de la noix de cajou

Certains affirment que la noix de cajou est l'un des fruits oléagineux le plus bénéfique. Et pour cause : cette petite noix peut fa beaucoup de choses pour nous. Voici ses nombreux bienfaits.

1) Elle aide à maintenir une bonne santé cardio-vasculaire

La noix de cajou est riche en acides gras mono-insaturés, qui aident à réduire le taux de mauvais cholestérol. Mais elle contie aussi de nombreux antioxydants, qui participent à la lutte contre les maladies cardiaques.

De plus, grâce au magnésium qu'elle renferme, la noix de cajou aide à décontracter les vaisseaux sanguins et contribue ains la diminution de la pression artérielle.

2) Elle aide à prévenir le cancer

Notamment grâce au cuivre qu'elle contient, la noix de cajou participe à la lutte contre les cellules cancéreuses et entrave le développement. Elle serait particulièrement bénéfique pour éviter l'apparition du cancer du côlon et de l'intestin.

3) Elle est efficace contre le diabète

Non seulement elle diminue le risque de souffrir d'un diabète de type 2, mais elle aide aussi à combattre le diabète chez l patients qui en sont déjà atteints. Grâce à ses acides gras insaturés, elle participe à la diminution du taux de triglycérides dans sang. Or, ce taux doit être contrôlé car, s'il est trop élevé, il peut mener à des complications cardio-vasculaires.

Les fibres et les protéines végétales que l'on trouve dans la noix de cajou favorisent le sentiment de satiété. Vous pourrez do calmer vos fringales en en mangeant quelques-unes quand la faim frappe entre deux repas.

Elles sont d'ailleurs recommandées si vous voulez perdre du poids, d'autant plus qu'elles ne sont pas aussi caloriques que que l'on croit. En effet, elles présentent un taux glycémique plutôt faible et renferment un taux de gras moins élevé que l autres noix. De plus, elles contiennent du bon cholestérol et n'élèveront pas le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Evidemment, dans le cas d'un régime ou pour respecter une alimentation saine, il est vivement conseillé de ne pas en abus En effet, si vous finissez tout le sachet en un coup sous prétexte qu'elles vous aideront à perdre des kilos, vous pourriez vo retrouver avec l'effet inverse! Limitez-vous donc à une petite poignée quelques fois par semaine.

5) Elle participe à la santé des os

Le magnésium et le cuivre que l'on retrouve dans sa composition aident à garder nos os en bonne santé. En ce sens, la noix cajou est notamment bénéfique pour les enfants en pleine croissance.

6) Elle prend soin de la santé buccale

La noix de cajou est très bonne pour les dents et les gencives. Non seulement elle lutte contre les maladies des gencives et l bactéries qui proviennent de potentielles caries, mais elle aide aussi à renforcer les dents et les gencives, notamment grâce phosphore qu'elle contient.

7) Elle combat la fatigue et améliore le sommeil

Le magnésium qu'elle renferme aide à combattre la fatigue, et ses vitamines nous donnent de l'énergie. Mais elle est aussi ric en fer. Or, en plus d'être connu pour lutter contre la fatigue, ce dernier aide également l'organisme à mieux absorber toutes c bonnes choses! Sans surprise, la noix de cajou est donc fréquemment recommandée pour combattre l'anémie.

De plus, elle aide à améliorer la qualité du sommeil pendant la nuit, notamment grâce au magnésium qui est aussi un bon ar stress.

8) Mais encore...

Outre ces 7 premiers bienfaits, on en attribue d'autres à ce fruit oléagineux. En effet, on affirme que la noix de cajou :

- Aide à diminuer les problèmes digestifs, comme les ballonnements ;

- Protège les yeux des rayons UV du soleil, et prévient donc la dégénérescence maculaire;

- Lutte contre les radicaux libres, qui sont à l'origine de nombreux problèmes de santé ;

- Diminue le risque de souffrir de calculs biliaires ;

- Favorise la cicatrisation.

Comment consommer la noix de cajou?

La noix de cajou peut être ajoutée à de nombreux plats ou mangée seule en guise d'en-cas. Vous pouvez la trouver grillée salée, mais préférez sa version nature et non salée si vous voulez la déguster dans le cadre d'une alimentation saine. De plu faites attention à la liste des ingrédients lorsque vous en achetez : certaines ont été préparées à l'huile de palme ou au sirop, contiendront donc bien plus de matières grasses.

Dans tous les cas, n'oubliez pas que bien qu'elles soient constituées de bonnes graisses, les noix de cajou restent caloriqu même si vous les choisissez nature. Il est donc recommandé de limiter notre consommation à 30 grammes de noix de caj deux à trois fois par semaine. Cette quantité est suffisante pour pouvoir profiter de ses bienfaits sans pour autant voir no corps souffrir de l'apport calorique.

Comment cuisiner la noix de cajou?

Si vous voulez ajouter la noix de cajou à vos plats, vous aurez l'embarras du choix. Au petit-déjeuner, vous pouvez en ajou quelques-unes dans votre muesli ou dans votre yaourt. À l'heure du goûter, elles seront excellentes ...

Pour le déjeuner ou le dîner, vous pouvez en ajouter dans des salades ou des sandwichs. Dans les plats chauds, elles s aussi très bonnes avec du riz et des légumes, dans des sauces ou encore dans une recette de poulet sauté aux noix de caj par exemple.

Enfin, vous pouvez aussi facilement créer votre propre lait de cajou, à boire tel quel ou à rajouter dans des recettes selon v envies. Il existe plusieurs variantes mais la recette de base est très facile à réaliser. Commencez par mettre 250gr de noix cajou dans un bol, recouvrez-les d'eau et laissez reposer le tout au frais pendant la nuit. Ensuite, égouttez-les et mixez-les da un blender dans lequel vous aurez versé 500ml d'eau. Et voilà! Vous pouvez ensuite y ajouter d'autres choses, telles que du pour une version salée, ou du miel pour un lait sucré.

Quelques précautions à connaître...

Il existe peu de contre-indications à la consommation de la noix de cajou, mais il est tout de même important de les préciser.

Tout d'abord, si vous croisez un jour un anacardier, l'arbre sur lequel pousse la noix de cajou, ne pensez pas à les manç directement après les avoir cueillies! En effet, lorsqu'elle est crue, la noix de cajou est toxique. Ce n'est qu'après l'avoir cu qu'elle devient comestible.

Ensuite, comme les autres fruits à coque et oléagineux, la noix de cajou peut provoquer des réactions allergiques. Si vous êt allergiques aux noix, par exemple, il y a de fortes chances que vous soyez également allergiques aux noix de cajou. C'est au: le cas si vous êtes allergiques aux arachides.

Outre cela, la consommation de noix de cajou peut provoquer une intolérance alimentaire ou l'apparition de calculs urinaires rénaux. Ce dernier trouble est dû à la richesse en oxalates de la noix de cajou.