

MANIIOC



VALEURS NUTRITIVES SUR UNE PORTION DE 100 g/ml



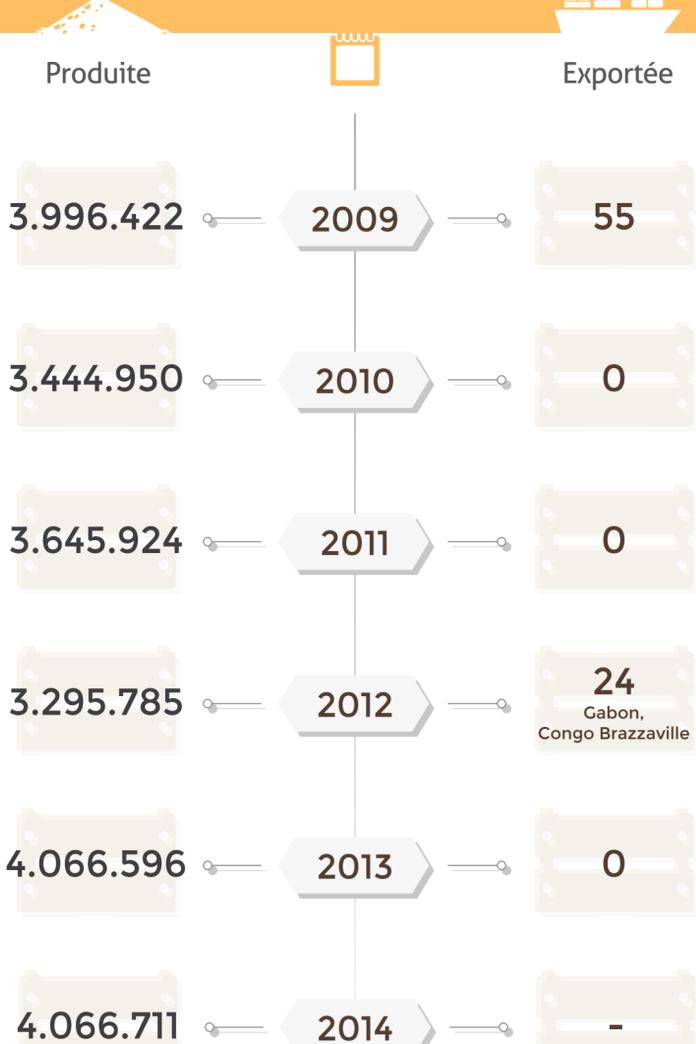
FAO - INPhO (Information Network on Post-harvest Operations), i-dietetique.com

LES AVANTAGES DU MANIIOC POUR LA SANTÉ

Le manioc présente de nombreux avantages pour la santé. Source saine de protéines, glucides et lipides, il est aussi riche en fer, amidon, vitamines B et C. Voici quelques bienfaits du manioc au plan sanitaire:

-  Recommandé pour l'alimentation des personnes en surpoids, la forte teneur en fibres du manioc leur permet de contrôler leur appétit en empêchant la malbouffe – l'une des principales causes de la prise de poids.
-  Grâce à ses fibres non solubles dans l'eau, le manioc est un très bon facteur qui booste le système digestif; il favorise aussi l'élimination des toxines.
-  Pour guérir des maux de tête, les racines et les feuilles du manioc sont d'une grande efficacité. Boire quotidiennement du jus préparé à base de ces éléments évite ces maux.
-  Le manioc est un excellent aliment pour prévenir le cancer. Voulez-vous en savoir plus ? Tout cancer est souvent provoqué par la perte de globules rouges. Or les feuilles de manioc, avec leur teneur en B17, contribuent à booster le contenu de ces globules rouges.
-  Le manioc soulage la diarrhée. Il faut juste bouillir quelques morceaux de ce tubercule et ensuite boire l'eau préparée pour vous sentir mieux.
-  Une bonne décoction à base de feuilles et racines de manioc permet également d'être guéri de la fièvre.
-  Riches en magnésium, les feuilles de manioc contribuent à mieux traiter les rhumatismes, en l'occurrence l'arthrite et l'ostéoporose.
-  Les feuilles de manioc contiennent aussi de la vitamine C et de l'acide folique, deux éléments très bénéfiques pour les femmes enceintes. Il est établi qu'une tasse de manioc apporte 15% et 47% de nos besoins quotidiens respectivement en acide folique et en calcium.
-  Le manioc stimule le système immunitaire grâce à la vitamine C et l'acide folique fournis par ses feuilles.

QUANTITÉ EN TONNE



* INSAE (Institut national de Statistiques et d'Analyses économiques) - Statistiques agricoles - Bénin