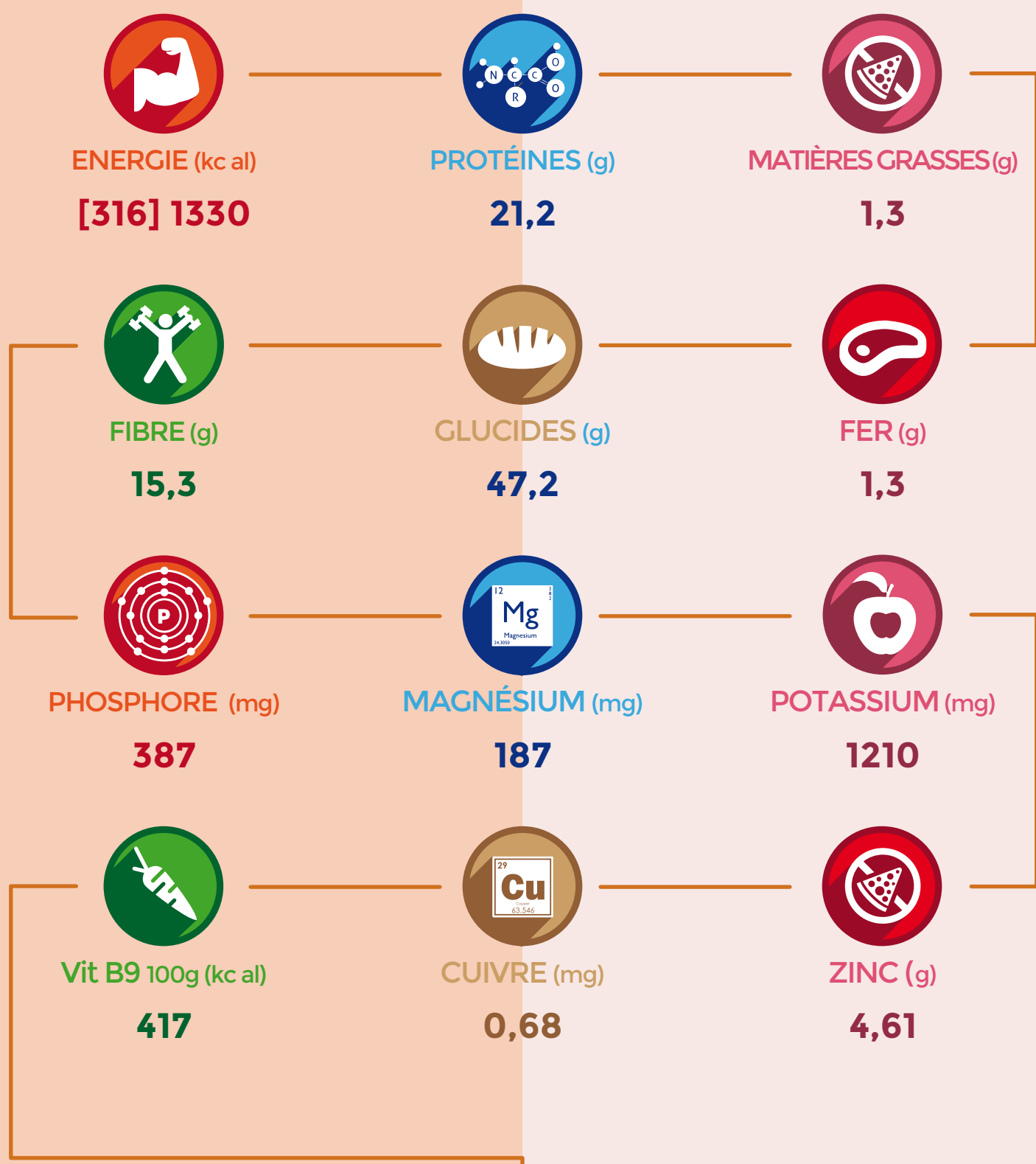




Valeurs nutritives du Niébé

QUANTITÉ NUTRITIVE



LES BIENFAITS DU NIÉBÉ SUR LA SANTÉ

Quelques bonnes raisons de pour consommer le niébé (FAO 2016, année internationale des légumineuses)

Peu de matières grasses + stérols + fibres solubles élevées = maintien du taux de cholestérol LDL, faible contrôle du taux de sucre sanguin : réduction de la tension artérielle, prévention contre l'obésité : peu exposé aux maladies cardiovasculaires. Bon remède contre le diabète.

Forte teneur en potassium régulateur de pression sanguine. Absence de gluten. Prévention contre les maladies coeliaques

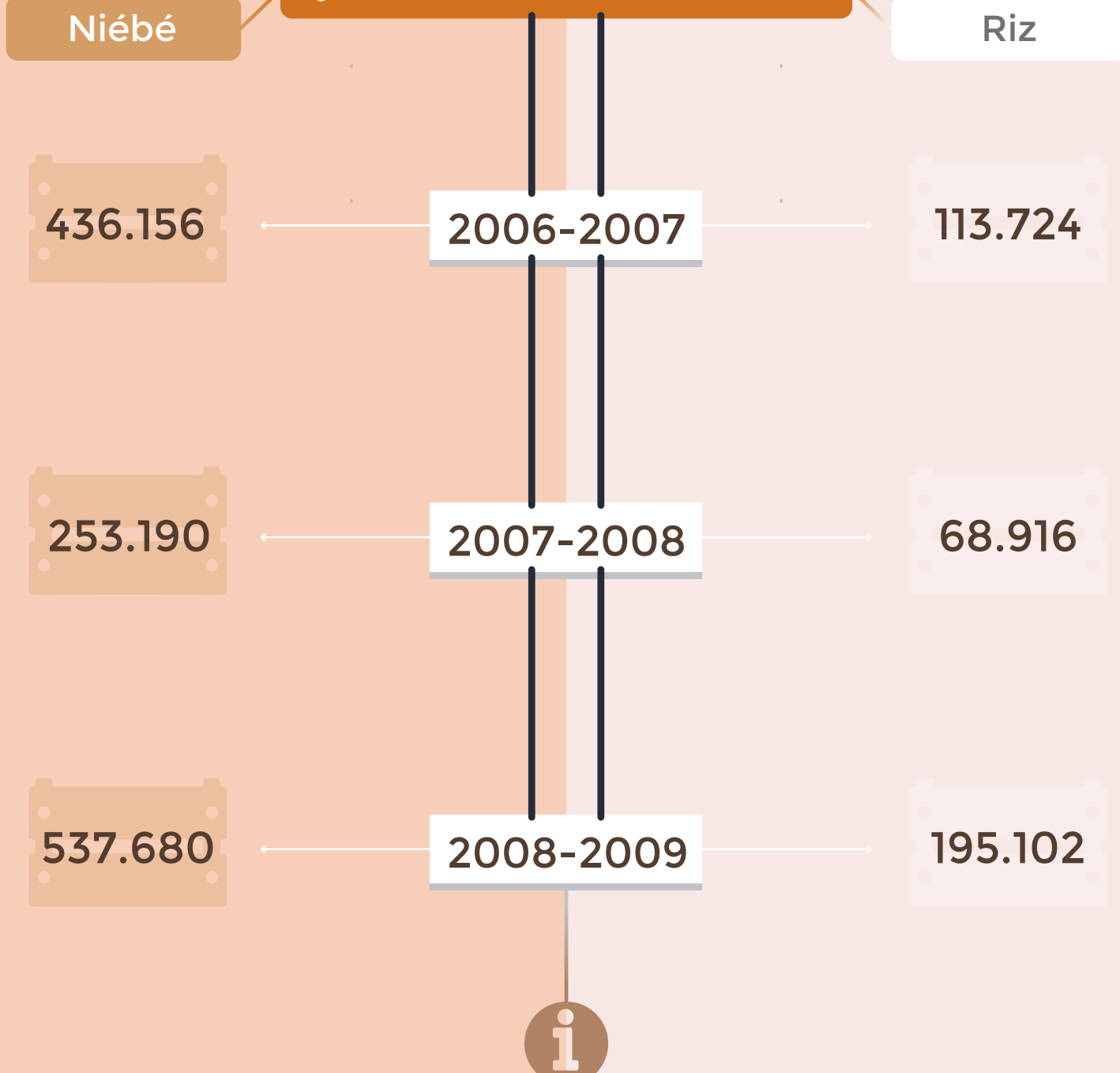
Hydrates de carbone + fibres insolubles digestion = lente régulateur du transit intestinal gestion de la

Présence du folate baisse le risque d'anomalies du tube neural (chez le nouveau-né)

Riche en produits phytochimiques et antioxydants : prévention contre le cancer et la prostate

Taux de fer élevé : prévention contre les carences en fer et lutte contre l'anémie chez les femmes

QUANTITÉ PRODUITE EN TONNE



Dans le Niébé comme dans les autres haricots, il y a un sucre (le raffinose) non assimilable par l'intestin qui est souvent responsable de flatulences. Pour limiter ce processus embarrassant, des variétés à teneur limitée en raffinose sont sélectionnées.

Les enjeux actuels consistent à valoriser la diversité dans la culture de cette espèce.

Face à la croissance démographique et aux changements climatiques, il faudra aussi augmenter les rendements tout en luttant contre les parasites et la sécheresse. Pour atteindre cet objectif, la recherche exploitera la diversité génétique du haricot.

