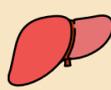
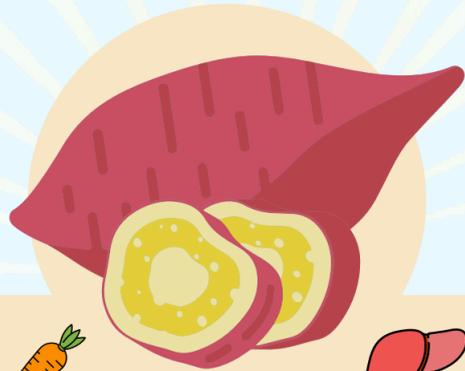


Les avantages de la Patate douce



Le mot « patate » désigne en principe le tubercule de l'*Ipomoea batatas*. Mais on prend généralement la peine d'ajouter l'adjectif « douce » ou « sucrée » pour ne pas la confondre avec la pomme de terre, qui est souvent appelée « patate ».

Maladies cardiovasculaires



Grâce à ses composés qui préviennent et limitent l'oxydation du mauvais cholestérol, la patate douce diminue les risques de maladies cardiovasculaires. La version pourpre serait particulièrement bénéfique contre la progression de l'athérosclérose et ses feuilles auraient un effet protecteur sur la paroi des vaisseaux sanguins.

La consommation de la patate douce agirait sur le foie. Elle diminuerait les risques d'hépatite et réduirait le taux d'enzymes hépatiques, des indicateurs de lésions et de maladies du foie.

Effets bénéfiques non testés

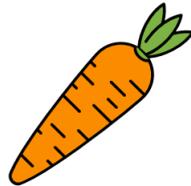


La patate douce améliore le contrôle de la glycémie chez les diabétiques, stimule la réponse du système immunitaire et ralentit la détérioration de la fonction cognitive ainsi que certains troubles de la mémoire, mais tous ces bénéfices n'ont pas encore été prouvés chez l'être humain, spécialement chez les diabétiques qui doivent surveiller leur apport de glucides, dont la patate douce est très riche.

Bêta-carotène

La patate douce est également riche en bêta-carotène, transformé ensuite en vitamine.

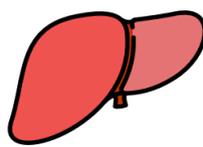
La consommation d'aliments riches en caroténoïdes participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires et du cancer.



Foie

La consommation de la patate douce agirait sur le foie.

Elle diminuerait les risques d'hépatite et réduirait le taux d'enzymes hépatiques, des indicateurs de lésions et de maladies du foie.



Riche en légumes

Différentes études ont établi un lien entre une alimentation riche en légumes et, entre autres, de patates douces, et une diminution des risques des cancers de la prostate, de la vésicule biliaire, du rein, ainsi que du cancer du sein chez la femme préménopausée. Les feuilles protégeraient du cancer du poumon.



Riche en vitamines

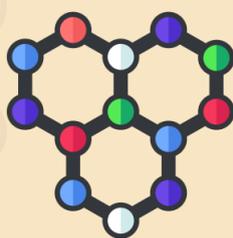
La patate douce apporte également de la vitamine A, qui permet de ralentir le déclin cognitif, de la vitamine B6, que l'organisme ne peut fabriquer lui-même mais qui est essentielle à son bon fonctionnement et du cuivre, qui participe à la formation de l'hémoglobine et à la réparation des tissus.



Composés phénoliques

La patate douce possède des composés phénoliques qui sont capables de réduire le phénomène d'oxydation du mauvais cholestérol et donc de diminuer les risques de présenter des maladies cardiovasculaires. Cette propriété est optimisée par les feuilles de patate douce qui protègent la paroi des vaisseaux sanguins.

La patate douce joue aussi un rôle de protecteur hépatique, d'antidiabétique et elle agit positivement sur le système immunitaire.



Le terme « patate » est apparu dans notre langue en 1599.

Il dérive de l'espagnol batata, qui l'a emprunté à l'une des nombreuses langues parlées par les Arawaks, des indigènes de la région centrale des Amériques.

Ces derniers étaient notamment installés dans les Antilles au moment de la Conquête et ils étaient, bien sûr, consommateurs de patate douce.