

La Datte et ses Bienfaits Nutritionnels

<"xml encoding="UTF-8?">

La datte est un fruit à noyau hautement énergétique et facile à consommer : elle peut être mangée fraîche ou séchée. Il en existe environ 200 variétés



Fraîchement cueillie, la datte fournit une portion de glucides, de minéraux et de fibres nettement supérieure à un fruit frais traditionnel : son apport calorique peut atteindre 118 kcals pour 100 g contre 50 à 70 kcals pour un autre fruit. Sa teneur en eau oscille entre 65 et 70%

La palme d'or revient toutefois à la datte partiellement déshydratée, car cette dernière apporte environ 282 kcals pour 100 g. Elle ne contient alors plus que 15 à 20% d'eau en moyenne. Sa haute teneur en glucides (entre 64 et 69%) en fait un aliment de choix pour les sportifs, les glucides étant le carburant des tissus musculaires

Au-delà de son aspect ultra-énergétique, la datte est un aliment riche en nutriments essentiels : au bien-être quotidien

Elle offre des minéraux et des oligo-éléments en quantité remarquable. Elle en contient entre-1,5 et 1,8%, soit deux à trois fois plus que dans les fruits frais. La datte figure parmi les fruits les plus riches en potassium (plus de 670 mg aux 100 g) – ce qui est très intéressant pour les sportifs et les personnes âgées –, en calcium (62 mg), en magnésium (58 mg) et en fer (3 mg) ; une portion de 50 g de dattes fournit à peu près 10% des besoins quotidiens en fer et en magnésium. Elle renferme également du manganèse, du zinc et une quantité intéressante de

cuivre : ce dernier participe à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine nécessaire à la structure et à la réparation des tissus) dans le corps. D'autres enzymes composées de cuivre participent aussi à la défense de l'organisme contre les radicaux libres .responsables du déclenchement du cancer

La datte fraîche contient une forte concentration en antioxydants. Ces derniers aident - également à neutraliser les radicaux libres et les autres substances issues de réactions d'oxydation qui s'associent à d'autres molécules et les dégradent. La datte sèche en renferme une quantité appréciable, quoique plus faible. Ces antioxydants consommés régulièrement .diminuent les risques de maladies cardio-vasculaires et certains types de cancers

La datte procure une portion intéressante de fibres. Quatre dattes fournissent entre 2 et 4 g - de fibres, soit entre 5 et 8% de l'apport journalier recommandé. Les fibres insolubles (non absorbées par les intestins) agissent directement sur le transit et les fibres solubles jouent un rôle dans la réduction du taux de cholestérol et par conséquent aident à réduire les risques de .maladies cardio-vasculaires

.Elle contient une ration de fluor suffisante pour protéger les dents des caries -

Son taux de protides atteint 2,5% dans le fruit sec contre 1% maximum dans le fruit frais. Par - .(contre, son pourcentage de lipides reste extrêmement faible (<1%

Lorsqu'elle est séchée, son apport en vitamines du groupe B est remarquable : vitamine B3 - (1,7 mg), vitamine B5 (0,8 mg), vitamine B6 (0,15 mg) et vitamine B2 (0,10 mg). En revanche, .(la vitamine C diminue considérablement (2 mg contre 15mg dans le fruit frais

Conservation

Les dattes sont récoltées à trois stades différents de leur maturation : fraîches, semi-sèches et

.sèches

Les dattes fraîches sont fragiles et se gardent au réfrigérateur dans un récipient hermétique, car elles absorbent facilement les odeurs

Une fois séchées, les dattes se conservent très bien : c'est grâce à leur haute teneur en sucre et à leur faible proportion en eau qu'elles peuvent tenir à température ambiante, à l'abri de la lumière et dans un endroit sec pour prévenir tout développement de moisissure. Grâce à ces conditions de conservation, il est possible de consommer des dattes tout au long de l'année et de profiter de ses bienfaits jour après jour

Un remède pour tous au quotidien

: Pour la future maman

Avant la naissance, il est recommandé aux femmes enceintes de manger des dattes. Ces fruits stimulent en effet l'utérus en augmentant et en régulant les contractions qui facilitent l'accouchement. L'utérus est un organe musculaire qui requiert d'urgence un apport conséquent en glucose durant le travail et l'accouchement

Grâce à leur effet laxatif, les dattes sont un aliment essentiel pour les femmes enceintes avant l'accouchement, car elles purgent le colon et les intestins et simplifient ainsi l'accouchement. Maryam, mère de 'Issâ , en a expérimenté les bienfaits en suivant les conseils d'Allah : « Secoue vers toi le tronc du palmier : il fera tomber sur toi des dattes fraîches et mûres. Mange [donc et bois, et que ton œil se réjouisse ! [...]], [19 Maryam, :25-26

: Pour les enfants en bas âge

Une étude a prouvé sans conteste les bienfaits de donner du sucre à un nourrisson : cette pratique réduit notablement la souffrance ressentie lors d'une intervention douloureuse ainsi .que le rythme cardiaque du bébé

Le sucre contenu dans les dattes s'absorbe et se digère facilement, il ne présente aucun danger pour l'estomac et les intestins des jeunes enfants. Le jus de dattes mixé avec du lait .constitue une boisson très nourrissante et fortifiante pour les petits et même pour les grands

Une pâte composée de dattes et de miel s'avère être très efficace pour traiter la diarrhée et la dysenterie (inflammation intestinale caractérisée par des selles glaireuses et sanguinolentes) chez l'enfant si elle est prise trois fois par jours. Cette pâte apaise et renforce les gencives au moment de la poussée dentaire et en facilite le processus. Il est conseillé de choisir des dattes de bonne qualité, de les laver soigneusement avant de les préparer et les présenter aux .enfants

: Un traitement efficace contre la constipation

Les dattes agissent efficacement sur les troubles intestinaux. Elles aident les intestins à retrouver leur fonction initiale tout en favorisant l'implantation de bactéries « saines ». C'est la teneur élevée en fibres solubles (43%) et en fibres insolubles (57%) contenue dans les dattes qui stimule le transit. En effet, les fibres insolubles retiennent l'eau dans le colon et augmentent le volume et le poids des selles, ce qui accélère le transit et facilite l'évacuation. L'idéal consiste à immerger les dattes dans de l'eau durant toute une nuit , et de boire le jus issu de la .macération pour garantir un effet laxatif

: Un remède contre la débilité sexuelle

Le sirop de dattes est une médication intéressante pour traiter l'insuffisance cardiaque et les troubles sexuels. En mixant les dattes avec du miel et du lait, on obtient un fortifiant naturel efficace pour soigner les problèmes sexuels masculins et féminins. Un tel breuvage tonifie le corps et augmente son énergie ; il peut même être utilisé par les personnes âgées, car il .améliore leur endurance et purge le corps des toxines accumulées dans leurs cellules

: L'aliment idéal des jeûneurs

Il est intéressant de noter que les médecins occidentaux recommandent aux patients qu'ils traitent par le jeûne de rompre leur diète en consommant des fruits (pour leur sucre naturel) et de l'eau. Comme l'indice glycémique de la dattes est élevé, elle est — avec l'eau — l'aliment le plus approprié pour les jeûneurs, car son sucre est rapidement absorbé par l'organisme. Le Prophète détenait déjà cette information au septième siècle, puisqu'il invitait ses coreligionnaires à rompre leur jeûne avec ce fruit. On rapporte du Messenger de Dieu: « Si l'un d'entre vous veut rompre le jeûne, qu'il le fasse avec des dattes parce qu'elles sont une bénédiction, et s'il ne trouve pas de dattes, qu'il rompe le jeûne avec de l'eau, car elle est une
« .purification

En rompant le jeûne avec des dattes, le musulman apaise immédiatement sa faim et diminue subséquemment la quantité de nourriture ingérée. Le jeûne ainsi pratiqué révèle toute son utilité et son efficacité : il est le meilleur moyen pour débarrasser le corps des toxines ; et grâce aux dattes, l'organisme est préservé de la fatigue et de la faiblesse qui résultent de .l'accumulation de produits chimiques et de métaux lourds dans ses cellules

: Une réelle solution contre l'obésité

La large gamme d'éléments nutritifs contenus dans la datte fait de ce fruit un véritable coupe-faim. Lorsque l'on considère que la cause de l'obésité se résume en une sensation de faim persistante qui pousse le sujet à consommer des quantités excessives d'aliments trop gras ou trop sucrés, il est évident que manger quelques dattes inhibe rapidement cette sensation. D'ailleurs, on rapporte du Prophète de s'être exprimé dans ce sens : « Les occupants d'une maison qui contient des dattes n'ont jamais faim ».

: Un antidote naturel contre les intoxications

L'Envoyé de Dieu déclare : « Celui qui commence sa journée par manger sept dattes ne sera lésé ni par un poison ni par un envoûtement. » Dans une variante, il dit : « Quiconque mange, chaque matin, sept dattes de ces deux plaines (de Médine) [couvertes de pierres noires] ne sera atteint par aucun poison jusqu'au soir ».

Sept dattes pèsent environ à 70 g, ce qui apporte une quantité satisfaisante de minéraux et de vitamines pour l'organisme. Cette portion est également suffisante pour débarrasser le corps des toxines. L'accumulation de produits toxiques est d'autant plus importante de nos jours avec l'intensification de la pollution de l'eau, de l'air et des aliments. Le hadîth fait implicitement référence aux substances nocives : le danger qu'elles représentent pour le corps est réduit par la consommation régulière de dattes.

Il y a quatorze siècles, le Prophète avait déjà vanté les mérites du fruit providence qu'est la datte. Elle constituait la principale nourriture des musulmans, mais cela n'entrava aucunement leur expansion, bien au contraire ! La composition originale de la datte la distingue franchement des autres fruits, et certaines études la désignent même comme étant un aliment d'avenir.

D'ailleurs, ce fruit hors du commun n'a pas fini d'étonner : un éthanol non polluant fabriqué à

partir de dattes va bientôt voir le jour . Mélangé aux carburants dans une proportion de 2 à 5%, le nakhoil est capable de réduire de 30% les émissions de monoxyde de carbone dans l'atmosphère. Ce rôle d'additif dépolluant est une bénédiction pour la planète ; une preuve ! supplémentaire du caractère exceptionnel de la datte, fruit préféré du Prophète