

La Figue : Un Fruit Dont La Perfection N'a Eté Découverte Que Récemment

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

(Par le figuier et l'olivier " (Coran, 95 : 1 "



La référence à la figue dans le premier verset de la sourate La Figue (at-Tin) est d'une grande .sagesse sur le plan des bienfaits attribués à ce fruit

Les bienfaits de la figue pour les êtres humains

Les figues ont un taux de fibres plus élevé que n'importe quel autre fruit ou légume. Une seule figue séchée fournit 2 grammes de fibres : 20% de la consommation quotidienne recommandée. Les recherches effectuées ces quinze dernières années ont révélé que les fibres contenues dans les aliments à base de plantes sont très importantes pour le bon fonctionnement du système digestif. Il est connu que les fibres contenues dans la nourriture améliorent le fonctionnement du système digestif et diminuent le risque de développer certaines formes de cancer. Les nutritionnistes considèrent que la consommation de figues, .très riches en fibres, est une façon idéale d'augmenter sa consommation en fibres

Les aliments fibreux sont divisés en deux catégories : les solubles et les insolubles. Les aliments riches en fibres insolubles facilitent le passage des substances à travers les intestins

et leur évacuation de l'organisme après leur hydratation. Ainsi, les fibres accélèrent la digestion et assurent un fonctionnement régulier du système digestif. Il a également été établi que les aliments contenant des fibres insolubles avaient un effet protecteur contre le cancer du colon. Par ailleurs, les aliments riches en fibres solubles diminuent le taux de cholestérol dans le sang .de plus de 20%

Elles sont donc d'une grande importance dans la réduction des risques de maladies cardiovasculaires. Les taux excessifs de cholestérol constituent un facteur de risque en s'agglutinant aux parois des artères, les durcissent et en rétrécissent le diamètre. Selon l'organe où le cholestérol s'accumule via les vaisseaux sanguins, des troubles liés à cet organe apparaissent. Par exemple, si le cholestérol s'accumule dans les artères coronaires, c'est-à-dire celles qui nourrissent le coeur, des problèmes tels qu'un infarctus du myocarde peuvent survenir. Un dépôt trop élevé de cholestérol dans les vaisseaux irriguant les reins peut conduire .à une hypertension et à une déficience rénale

De plus, la consommation d'aliments riches en fibres solubles est importante en terme de régulation de sucre dans le sang, en vidant l'estomac, car les changements soudains des taux de sucre peuvent être responsables de troubles mortellement graves. En effet, il a été prouvé que les sociétés dont le régime alimentaire est riche en fibres solubles, enregistrent beaucoup moins de maladies telles que le cancer et les maladies cardiaques.¹²²

Il existe aussi un autre avantage majeur dans la présence simultanée de fibres solubles et insolubles. Il a été démontré que lorsque les deux formes de fibres sont présentes dans l'organisme, elles sont beaucoup plus efficaces pour se prémunir contre le cancer, que lorsque seulement l'une des deux est présente. La présence des deux formes de fibres (soluble et insoluble) dans la figue, fait d'elle un aliment des plus importants à cet égard.¹²³

Le Dr Oliver Alabaster, Directeur de l'Institut Pour la Prévention des Maladies, au Centre : Médical de l'Université George Washington, se réfère à la figue en ces termes

Voilà une opportunité pour vous d'ajouter à votre régime alimentaire, une source riche en ... fibres et bonne pour la santé. Choisir plus souvent des figues et d'autres aliments riches en fibres, signifie que vous aurez moins souvent recours à des aliments potentiellement dangereux pour la santé, et c'est vraiment formidable pour votre santé et ce durant toute votre vie.¹²⁴

Selon le Conseil Consultatif de Californie sur la Figue, les antioxydants contenus dans les fruits et les légumes protègeraient d'un certain nombre de maladies. Les antioxydants neutralisent des substances nocives (les radicaux libres) résultant des réactions chimiques dans l'organisme ou alors sont évacués hors de la cellule, prévenant ainsi un risque de destruction des cellules. Dans une étude effectuée par l'Université de Scranton, on a montré que les figues sèches présentent un taux plus élevé en phénol de cosmétique, qui est plus riche en antioxydants, que les autres fruits. Le phénol est utilisé comme antiseptique pour détruire les micro-organismes. Le taux de phénol dans la figue est beaucoup plus élevé que celui des autres fruits ou légumes.¹²⁵

Dans une autre étude, effectuée cette fois-ci par l'Université Rutgers dans le New Jersey, on a découvert que grâce aux acides gras essentiels omega-3 et omega-6 et au phytostérol que contiennent les figues sèches, celles-ci jouent un rôle considérable dans la réduction du taux de cholestérol.¹²⁶ Les acides gras omega-3 et omega-6 sont connus pour ne pas être synthétisés par l'organisme et que leur seule source est notre alimentation. En outre, ils sont indispensables pour le bon fonctionnement du coeur, du cerveau et du système nerveux. Le phytostérol favorise l'évacuation du cholestérol contenu dans les produits d'origine animale, en empêchant son accès à la circulation sanguine, prévenant ainsi le durcissement des artères .coronariennes

Bien qu'étant l'un des plus anciens fruits connus de l'homme, la figue - décrite comme étant "le fruit presque le plus parfait de la nature" par le Conseil Consultatif de Californie sur la Figue¹²⁷ - a été redécouvert par les producteurs de fruits. Etant donné la valeur nutritionnelle

.de ce fruit et ses bienfaits pour la santé, un tout nouvel intérêt lui a été accordé

La figue peut faire partie de n'importe quel régime spécial. Etant donné qu'elle ne contient ni lipides, ni sodium ni cholestérol, mais présente un taux élevé en fibres, c'est l'aliment idéal pour ceux qui veulent perdre du poids. De plus, les figues ont une teneur plus élevée en minéraux que les autres fruits. 40 grammes de figues contiennent 244 mg (de potassium (7% des besoins quotidiens), 53 mg de calcium (6% des besoins quotidiens) et 1,2 mg de fer (6% des besoins quotidiens).¹²⁸ Le taux de calcium dans les figues est très élevé : en terme de teneur en calcium, la figue occupe la deuxième position après l'orange. Une caisse de figues séchées .contient le même taux de calcium qu'une caisse de bouteilles de lait

Les figues sont également considérées comme un remède qui procure la force et l'énergie aux patients souffrant d'une longue maladie et cherchant à se rétablir rapidement. Elles éliminent les troubles physiques et mentaux et donnent au corps force et énergie. Le composant le plus concentré est le sucre, dont le pourcentage se situe dans une fourchette comprise entre 51 et 74% pour tous les fruits. La teneur en sucre des figues est l'une des plus élevées. Les figues .sont aussi recommandées dans le traitement de l'asthme, des toux et des coups de froid

Les bienfaits que nous nous sommes contentés de mentionner ici sont une indication de la compassion de Dieu envers les êtres humains. Notre Seigneur a attribué à ce fruit les substances requises par les êtres humains. Un fruit délicieux à manger, déjà conditionné et dont la composition est idéale pour la santé humaine. La façon dont ce bienfait très spécial est mentionné par Dieu dans le Coran indique l'importance de la figue pour les êtres humains. (Dieu sait mieux) Du point de vue de la santé humaine, la valeur nutritionnelle de la figue n'a été établie qu'avec les progrès de la médecine et de la technologie. C'est l'une des autres .indications au sujet du fait que le Coran est incontestablement la parole de Dieu, l'Omniscient

Nutrition", www.californiafigs.com/nutrition/ .122

123. Ibid.

124. Ibid.

125. Dr Joe A. Vinson, "The Functional Food Properties of Figs", Cereal Foods World, février 1999, vol. 44, no. 2.

126. Ibid.

127. "California Figs", www.californiafigs.com/industry/page2.html.

.128. Ibid