la patate douce est une plante à tubercules qui pousse majoritairement dans les régions tropicales. De couleur blanche, jaune, orange et même parfois violette, sa richesse en vitamines et minéraux lui confère une abondance de nutriments et d'antioxydants favorables à la santé des patients diabétiques, ainsi qu'à l'organisme tout entier. Si la patate douce ne fait toujours pas partie de votre régime alimentaire, il serait temps de l'intégrer à votre alimentation en raison de ses nombreux bienfaits sur la santé. Bêta-carotène, vitamine C et une multitude d'autres éléments essentiels à notre métabolisme, cette plante vivace ne faillit jamais à la tâche lorsqu'il s'agit de contribuer à notre bien-être.

Réduit la glycémie des personnes diabétiques

Aliment riche en bienfaits nutritifs, la patate douce est similaire par sa forme à la pomme de terre. Néanmoins, sa teneur en vitamines varie car celle-ci permettrait aux patients diabétiques d'équilibrer leur taux de sucre ainsi que leur résistance à l'insuline. Selon une étude publiée par The Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, la patate douce aurait permis de faire baisser la glycémie des patients diabétiques, et en particulier la patate douce « Beauregard » qui se caractérise par une peau rosée et une chair de couleur orange.

Améliore la vue et la santé des yeux

Les personnes diabétiques prennent le risque d'encourir de nombreux dangers reliés à leur vue en évitant des examens réguliers. C'est ce qu'explique un article publié par The Journal of Community Eye Health, insistant sur l'importance de prêter attention à l'évolution de ce symptôme sous-jacent du diabète. A cet effet, les scientifiques recommandent bien évidemment des visites médicales, mais également une alimentation favorable dont la patate douce fait partie ! Par ailleurs, la production de vitamine A dérivée de la bêta-carotène contenue dans la patate douce joue également un rôle au niveau de la vue, permettant ainsi d'assurer l'alimentation rétinoïde des cellules photoréceptrices de la rétine.

Réduit les risques de maladies cardiovasculaires

Comme les personnes diabétiques courent plus de risques de développer des maladies cardiaques, il est important pour elles de consommer de la patate douce. En effet, selon une étude, les extraits de feuille de patate douce contiendraient des niveaux élevés de polyphénols capables d'éliminer l'oxydation des lipoprotéines de faible densité responsable du développement de maladies cardiovasculaires. Par ailleurs, ces protéines qualifiées de mauvais cholestérol entraineraient également la progression de l'athérosclérose au niveau des artères. La patate douce est aussi riche en potassium indispensable pour maintenir une bonne santé cardiovasculaire.

Aide à la prévention du cancer

D'après une étude publiée par The Molecular Nutrition and Food Research, les anthocyanes présents dans la patate douce violette joueraient un rôle protecteur contre le cancer colorectal. Composés phénoliques multifonctions, ils permettraient notamment de mettre un terme au cycle cellulaire et à certains mécanismes prolifératifs.

Equilibre la pression sanguine

Riche en potassium, la patate douce est un aliment à l'effet régulateur de la pression sanguine. Comme l'explique Dr Josh Axe, nutritionniste clinique à nos confrères de l'Express UK, le potassium recueilli à travers la consommation de fruits et légumes (notamment la patate douce) est un excellent moyen d'équilibrer sa pression sanguine. Par ailleurs, il serait encore plus efficace associé à un régime faible en sodium.

Prévient les risques d'ulcère

Bien qu'elle soit toujours au stade in vivo, une étude aurait permis de démontrer des bienfaits conséquents de la patate douce sur les problèmes gastriques. Publiée par Functional Foods in Health and Disease, elle insiste notamment sur les propriétés anti-ulcères des tubercules de la patate douce recommandée dans le traitement des ulcères peptiques.

Anti-inflammatoire

Dans le cadre d'une étude, des anthocyanes extraits de la patate douce pelée et non pelée auraient démontré une forte activité anti-inflammatoire, activité indispensable pour le diabète qui est rappelons-le une maladie inflammatoire. Les chercheurs expliquent que ces composés

auraient réduit le taux de cytokines pro-inflammatoires, et qu’ils seraient même capables d’induire une apoptose favorable aux cas cancéreux. Facilite la digestion Grâce à sa teneur en fibres, la patate douce est un allié de taille face aux troubles digestifs. Qu’il s’agisse de constipation ou du maintien d’un métabolisme sain, cet aliment aux propriétés antioxydantes favorise la bonne santé des intestins grâce à l’élimination des toxines néfastes au corps.

Facilite la digestion

Grâce à sa teneur en fibres, la patate douce est un allié de taille face aux troubles digestifs. Qu’il s’agisse de constipation ou du maintien d’un métabolisme sain, cet aliment aux propriétés antioxydantes favorise la bonne santé des intestins grâce à l’élimination des toxines néfastes au corps.