

Composition de la banane

Valeur nutritive

Banane crue (valeur nutritive pour 100g)			
eau : 74,91 g	cendres totales : 0,82 g	fibres : 2,6 g	valeur énergétique : 89 kcal
protéines : 1,09 g	lipides : 0,33 g	glucides : 22,84 g	sucres simples : 12,23 g
oligo-éléments			
potassium : 358 mg	magnésium : 27 mg	phosphore : 22 mg	calcium : 5 mg
sodium : 1 mg	cuivre : 78 µg	fer : 26 µg	zinc : 15 µg
vitamines			
vitamine C : 8,7 mg	vitamine B1 : 31 µg	vitamine B2 : 73 µg	vitamine B3 : 665 µg
vitamine B5 : 334 µg	vitamine B6 : 367 µg	vitamine B9 : 0 µg	vitamine B12 : 0 µg
vitamine A : 64 UI	rétinol : 0 µg	vitamine E : 0,10 µg	vitamine K1 : 0,5 µg
acides gras			
saturés : 112 mg	mono-insaturés : 32 mg	poly-insaturés : 73 mg	cholestérol : 0 mg

La banane contient des nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

Les besoins énergétiques sont satisfaits par les lipides et les glucides en grande quantité.

Les besoins liés à l'entretien et au bon fonctionnement du corps sont satisfaits par les protéines, les acides gras, l'eau et les vitamines.

Les oligo-éléments présents dans la banane sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ces substances inorganiques ne peuvent pas être synthétisées par l'Homme.

Qu'apportent les nutriments ?

Les antioxydants, les types de glucides, de même que d'autres composés actifs contenus dans la banane protégeraient contre certaines maladies.

Bien que la banane ne figure pas parmi les fruits contenant le plus d'antioxydants, elle a tout de même une capacité antioxydant qui pourrait contribuer à prévenir le cancer, les maladies cardio-vasculaires... La dopamine serait l'antioxydant le plus abondant dans la banane de type *Musa Cavendish* (équivalent au Kontriké et à la grande naine). Elle a une activité similaire à la vitamine C et est reconnue comme étant l'antioxydant hydrosoluble le plus puissant. Comme la banane contient à la fois de la dopamine et de la vitamine C, cela ferait d'elle un fruit de grande quantité antioxydant.

La banane contient de l'amidon résistant (sucre non digestible) qui dans le côlon va être converti en acides gras à chaînes courtes. Ces derniers stimulent l'absorption des liquides et du sel dans le côlon, diminuant ainsi la perte d'eau dans les selles. Les acides gras à chaînes courtes amélioreraient aussi indirectement la perméabilité de l'intestin grêle, phénomène qui contribue également au soulagement des symptômes de la diarrhée.

La banane est une bonne source de manganèse. Elle participe à la prévention des dommages causés par les radicaux libres (molécules qui possèdent un électron « célibataire », ils sont très instables et produisent des réactions en chaîne qui occasionnent des dommages aux cellules, en particulier à leurs membranes).

Les bananes sont sources de magnésium. Ce minéral participe à la formation osseuse, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux.

Les bananes contiennent du potassium, qui dans l'organisme sert à équilibrer le pH du sang et stimuler la production d'acide par l'estomac, favorisant la digestion. De plus elle favorise la contraction des muscles, incluant le cœur, et participe à la transmission de l'influx nerveux.

Le cuivre : quant à lui est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation) dans l'organisme.

La banane plantain (Dzu et Minalouki) est une source de bêta et d'alpha-carotène, deux caroténoïdes ayant la faculté de se transformer en vitamine A. Cette vitamine favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections. Elle joue aussi un rôle antioxydant et favorise une bonne vision.

La folate ou vitamine B9 contenu dans la banane participe à la fabrication des cellules du corps, dont les globules rouges. Ainsi elle joue un rôle essentielle dans la production du matériel génétique, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, de même que dans la cicatrisation des blessures et des plaies.

Et en ce qui concerne la vitamine C présent dans la banane, a des propriétés anti-oxydantes et contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. De plus elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux et accélère la cicatrisation.