

LES NOMBREUX BIENFAITS DE LA PAPAYE

Écrit par l'administrateur (traduit par un frère) -

LE ROI DES FRUITS

LES NOMBREUX BIENFAITS DE LA PAPAYE

Quel est “le roi des fruits” ?

Ce qu'il se peut que vous ne sachiez pas est que l'humble, la tropicale papaye, disponible tout le long de l'année, se positionne pour être le roi des fruits !

La papaye a été sélectionnée par l'OMS (l'organisation mondiale de la santé) pour la deuxième année consécutive ; comme fruit ayant les valeurs nutritionnelles les plus élevées, le roi des fruits ! Pourquoi ? Tout de suite, nous verrons - in châ Allâh- les faits concernant la papaye !!

Les valeurs nutritionnelles de la papaye sont les suivantes :

1. Deux fois plus de **calcium** que dans les pommes.
2. Quant à la **vitamine C**, il y en a 13 fois plus que dans les pommes, 7 fois plus que dans les bananes, 7 fois plus que dans les pastèques, 8 fois plus que dans les cerises, et 1,3 fois plus que dans les ananas.
3. Pour la **vitamine A**, c'est 10 fois plus que dans les kiwi, 18 fois plus que dans les pommes, 1,5 fois plus que dans les bananes, 1,5 fois

LES NOMBREUX BIENFAITS DE LA PAPAYE

Écrit par l'administrateur (traduit par un frère) -

- plus que dans les pastèques, 15 fois plus que dans les cerises et 16 fois plus que dans les ananas.
4. Avec la **vitamine K**, la teneur est 5 fois supérieure à celle des bananes, 2,5 fois supérieure à celle des pastèques et 4 fois supérieure à celle des ananas.
 5. La **caroténoïde**, relative à la protection des yeux, incluant le lycopène, la bêta-carotène, la lutéine, la zéaxanthine ; est 2000 (deux-mille) fois plus présente que dans les kiwi, les pommes, les cerises et les ananas. Les bananes et les goyaves ne contiennent pas de tels ingrédients.



La source des informations susmentionnées est le département américain de l'agriculture (USDA en sigles anglophone pour US Department of Agriculture) en 2016.

Ps : Ne vous débarrasser pas de ses pépins noirs. Séchez-les puis écrasez-les. Ils sont excellents pour nettoyer le colon et contre les parasites intestinaux.

LES NOMBREUX BIENFAITS DE LA PAPAYE

Écrit par l'administrateur (traduit par un frère) -

PUISSE ALLAH ACCORDER LE SHIFA (GUÉRISON) A TOUS

6 Safar 1441 (05 Octobre 2019)