



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #09

11/05/2017

Titre

Créé le

À PROPOS DES VRAIES NOIX, FAUSSES NOIX ET DES ARACHIDES!

Il semble que nous ayons affaire à un peu de confusion dans le domaine des noix. Essayons de dégager le chemin vers la consommation de noix les plus saines pour chacun d'eux.

Premièrement, il faut distinguer les **noix** et les **arachides**, ces dernières ne se révèlent pas être aussi bénéfiques pour la santé. En fait, tous les noix habituelles poussent sur les arbres, à l'exception des **arachides**, qui appartiennent à la même famille que les haricots, c'est-à-dire Leguminosae, ce qui explique que nous pouvons les considérer comme faisant partie des légumineuses.

De toute évidence, les gousses d'arachides se développent sous terre expliquant qu'elles peuvent également être appelées **arachides**, un nom alternatif que vous trouverez plus souvent sur les étiquettes correspondantes des bouteilles d'huile. Vous pouvez manger les graines (oui, elles sont de vraies graines et pas de vraies noix), mais ne vous rebiffez pas et préférez les noix. En outre, ils peuvent s'avérer être allergisants et ils sont épinglés pour leurs fortes teneurs en lectines.

Pour parler des noix, nous trouvons un autre intrus parmi eux, à savoir les **noix de cajou** qui poussent certainement sur un arbre, mais le vrai fruit des noix de cajou doit être considéré comme une graine plutôt que comme une noix. Ne soyez pas confus, car nous traitons non seulement de fruits réels en forme de rein, appelés noix de cajou, plus de faux fruits appelés «pommes de cajou», comestibles mais inadaptés au transport. Comme ces arbres ne se développent que dans le nord-est du Brésil et dans certains pays africains, vous ne trouverez pas de pommes de cajou en Europe, mais seulement les noix ... désolé les graines!



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #09

11/05/2017

Titre

Créé le

Pourquoi est-il nécessaire d'expliquer tout cela? Eh bien, nous ne recommandons pas les noix de cajou, tout comme d'autres noix d'arbres à l'instar des **macadamias, les noix de pécan, les noix du Brésil, les noix de pin, les noix, les noisettes, les amandes et les pistaches**. Il semble qu'ils contiennent beaucoup plus de lectines, comme c'est souvent le cas au niveau des graines par rapport aux noix. Vous voudrez peut-être examiner la teneur en graisse / glucides de toutes ces noix et faire votre choix selon vos conseils individualisés, qui ont pu être inspirés par vos analyses de sang et vos tests génétiques fonctionnels (par exemple, le génotype apoE). Téléchargez notre [liste](#) avec la répartition des éléments nutritifs!