

LA RHUBARBE

La rhubarbe est une herbacée vivace qui appartient à la famille des Polygonacées ; elle est utilisée par le chinois pour ses vertus médicinales depuis des centaines d'années.

A l'instar de nombreux fruits et légumes, elle se compose de plus de 90 % d'eau. Elle est peu calorique et ne contient que 1,4 grammes de sucre pour 100 grammes.

La rhubarbe :

- Est riche en fibres ; laxative
- Renferme de nombreuses vitamines à des taux intéressants (vit C 12mg/100 gr)
- Est une très bonne source de minéraux (calcium 86mg/100gr)
- Diminue le cholestérol sanguin
- Est un excellent anti-inflammatoire des muqueuses buccales

La rhubarbe a aussi une forte teneur en acide oxalique. Les individus en bonne santé peuvent en consommer sans problème mais on recommande aux personnes atteintes de calcul rénaux, de goutte, d'hémorroïdes ou d'arthrite d'éviter d'en manger.

Attention !

Les feuilles de rhubarbe sont toxiques, il ne faut surtout pas les consommer !