



Nopal

**Nopal** Le nopal est une plante grasse, arborescente, de la famille des cactus. Originaire du Mexique (elle figure sur le drapeau du pays), elle s'est acclimatée sur tout le pourtour de la Méditerranée. Sa tige constituée en raquettes (appelées cladodes) est très reconnaissable. Le nopal produit un fruit comestible, la figue de barbarie. Histoire et origine du nopal Le nopal est cultivé et consommé au Mexique depuis au moins 5.000 ans. Les Aztèques l'appelaient nopalí. Outre une utilisation dans la cuisine, il fait partie des remèdes traditionnels pour aider à la cicatrisation. En usage interne, il aide à lutter contre la diarrhée. Les bienfaits pour la santé du nopal

**Amincissant** : les tiges riches en polysaccharides jouent un rôle de coupe-faim. De plus, la forte proportion de fibres apporterait une capacité hypoglycémiant en limitant l'absorption du glucose lors de la digestion. **Propriété antioxydante** : la figue de barbarie contient une forte teneur en betalaïne, un tanin avec une importante activité antioxydante. Une étude a prouvé que cette molécule protège les cellules de l'endothélium, du stress oxydatif. Une autre étude a montré, de son côté, que la prise d'un extrait de nopal avant une consommation abusive d'alcool faisait diminuer les symptômes (nausée, sécheresse de la bouche) de la « gueule de bois », sans doute en limitant la réponse inflammatoire. Source web par futura-sciences