



Les fruits et légumes

Les bienfaits des fruits et légumes

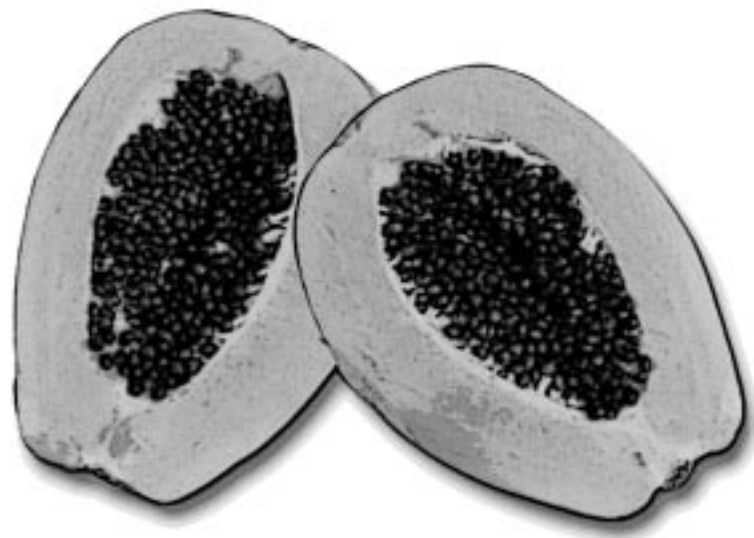
Manger beaucoup de fruits et légumes est bon pour la santé. En effet, ils jouent un rôle important dans la prévention de nombreux problèmes de santé tels que l'obésité, le diabète, le cancer, les maladies cardiaques, la carence en vitamine A et d'autres maladies.

- ✦ Une consommation de fruits et légumes insuffisante constitue l'un des 10 premiers facteurs de risque de mort précoce.
- ✦ Près de 2,7 millions de vies humaines pourraient être sauvées chaque année si tout le monde mangeait suffisamment de fruits et légumes.
- ✦ La consommation de fruits et légumes variés nous apporte des vitamines, des minéraux, de la fibre alimentaire et d'autres substances importantes qui contribuent à une alimentation équilibrée.
- ✦ À l'échelon mondial, l'insuffisance de consommation de fruits et légumes engendre près de 19 % des cancers gastro-intestinaux, de 31 % des cardiopathies ischémiques et de 11 % des attaques cérébrales.

Que veut-on dire par "fruits et légumes" ?

Il s'agit de fruits comme :

- ✦ la papaye, la banane mûre, l'orange, l'ananas, la pastèque, la mangue, le pandanus et le noni.
- ✦ les jus de fruits et l'eau de coco vert, à raison d'une portion par jour
- ✦ les conserves d'ananas, de pêches ou de salade de fruits au jus
- ✦ les fruits secs comme les raisins de Corinthe, de Smyrne, la banane ou la papaye séchées (sans ajout de sucre)
- ✦ les fruits surgelés



Et pour ce qui concerne les légumes :

- ✦ les légumes en conserves, par exemple les tomates et le maïs (sans ajout de sel)
- ✦ les légumes-feuilles (chou kanak, feuilles de taro, pousses de citrouille, épinards), le chou de chine, les fougères, les haricots, le potiron, les oignons, les tomates, les champignons, les algues, les aubergines, les poivrons, les carottes et le brocoli
- ✦ les légumes surgelés
- ✦ les jus de légumes, par exemple le jus de tomate (sans ajout de sel)



On exclut les produits suivants des "fruits et légumes" :

- ✘ les plantes-racines : taro, manioc, ignames, patates douces, pommes de terre et bananes à cuire (aliments énergétiques farineux)
- ✘ les haricots secs et les lentilles (aliments énergétiques farineux)
- ✘ les noix et graines de toutes sortes (aliments constructeurs)
- ✘ les confitures et les marmelades, les achards et les chutneys *
- ✘ la noix de coco mûre, la crème, la chair et le lait du coco, ainsi que le coco germé
- ✘ le ketchup*

Que contiennent les fruits et légumes ?

Les fruits et légumes contiennent beaucoup d'éléments nutritifs importants ainsi que d'autres substances naturelles (antioxydants, substances phytochimiques) qui contribuent à la prévention de divers problèmes de santé. Les fruits et légumes ne contiennent pas tous les mêmes éléments nutritifs ; par exemple, certains sont particulièrement riches en vitamine C et d'autres en potassium. Parmi les substances bénéfiques apportées par les fruits et légumes,

on peut citer :

- ✘ *Les antioxydants*, qui contribuent à la protection et à la réparation des cellules endommagées par les substances oxydantes, qu'on soupçonne de jouer un rôle dans le développement du cancer, des maladies cardiovasculaires et d'autres problèmes de santé. Les fruits et légumes contiennent de la vitamine C, du bêta-carotène et d'autres substances, les flavonoïdes, qui ont toutes un rôle antioxydant.
- ✘ *Le bêta-carotène* est converti par l'organisme en vitamine A.
- ✘ *La fibre alimentaire*, présente dans tous les fruits et légumes, ainsi que dans d'autres aliments, contribue à la santé de l'intestin ; elle contribue aussi à la réduction de la teneur du sang en glucose et en matière grasse.
- ✘ *L'acide folique*, l'une des vitamines B, est essentiel pour la santé.
- ✘ *Le potassium* est un minéral essentiel qui joue un rôle de régulateur de la tension (artérielle) et aide donc à la contrôler.

Les fruits et légumes contiennent généralement peu de :

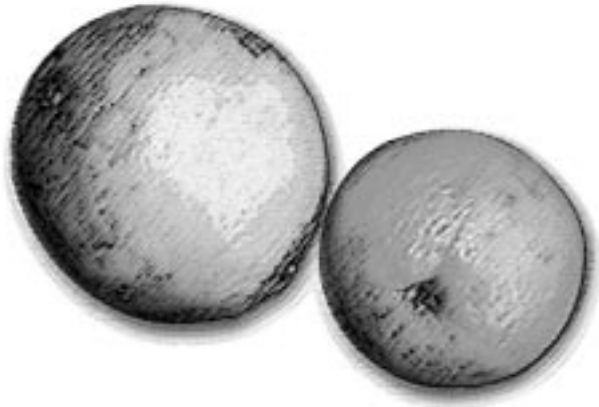
- ✘ *matières grasses* : en fait, leur teneur en matière grasse est négligeable, à l'exception de celle de l'avocat qui, lui, en contient beaucoup ; ce sont cependant des matières grasses du type "monoinsaturé", les meilleures pour la santé.
- ✘ *calories* : la plupart des fruits et légumes contiennent beaucoup d'eau et de fibre alimentaire, mais peu de matières grasses ; ils contiennent donc peu de calories. La consommation de fruits et légumes est importante lorsqu'on suit un régime pour perdre du poids.
- ✘ *sodium* : les fruits et légumes frais ne contiennent pas beaucoup de sodium.

Suppléments alimentaires et jus de fruits ou de légumes

On trouve sur les étagères de nombreux produits qui sont censés vous faciliter la tâche en vous apportant la même protection que les fruits et légumes, mais sous forme d'une boisson spéciale ou d'une pilule. Malheureusement, aucun de ces suppléments alimentaires ne peut apporter toute la gamme des éléments nutritifs, de la fibre alimentaire et des autres substances, comme les antioxydants, présents dans les fruits et légumes. Les jus, en particulier, ne contiennent pas la fibre alimentaire des fruits et légumes entiers ; ceci les rend plus légers et permet d'en boire beaucoup sans se sentir chargé, mais l'on risque alors de prendre du poids. Il est plus facile de boire un volume de jus équivalent à 5 oranges ou 5 mangues que de manger le même nombre de fruits.

* Ces produits sont élaborés à base de fruits, de légumes ou des deux, mais leur transformation les prive d'une bonne partie de leurs vitamines et de leurs minéraux ; ils contiennent aussi des produits ajoutés comme le sel et le sucre dont nous conseillons de réduire la consommation.





ajout de sucre. Les légumes secs et en conserve ne doivent pas avoir été salés.

Pourquoi ne pas boire simplement 5 verres de jus de fruit par jour?

Le jus (de fruits ou de légumes) ne compte que pour une portion, quelle que soit la quantité consommée, parce qu'il contient peu de fibre alimentaire. Sa préparation a également pour effet probable de réduire la teneur en vitamines, notamment la vitamine C, facilement détruite lorsqu'elle est exposée à la lumière et au soleil.

Quelle quantité de fruits et légumes doit-on manger ?

L'Organisation mondiale de la Santé recommande qu'un adulte consomme au moins 400 g de fruits et légumes par jour. Cela est équivalent à au moins 5 portions de 80 g par jour de fruits et légumes par jour.

Une portion de fruits et légumes, qu'est-ce que ça représente ?

Les exemples suivants représentent des portions d'environ 80 g par jour :

- ✦ une poignée de grains de raisin (disons une douzaine) ou deux doigts de pandanus
- ✦ une tranche (de 2,5 cm d'épaisseur) d'une grosse papaye, le quart d'une petite papaye ou une banane de taille moyenne
- ✦ 2 ou 3 petites goyaves ou prunes
- ✦ 3 cuillerées à soupe de compote de fruit ou de conserve de fruit en sirop (la moitié d'une petite boîte).
- ✦ 1 petit verre de jus de fruit (150 ml), ou d'eau de coco vert.
- ✦ 1 cuillerée à soupe de fruits secs, comme des raisins de Corinthe ou du pandanus séché ou 3 abricots secs
- ✦ 3 cuillerées à soupe de légumes cuits
- ✦ une salade, disons suffisamment pour remplir un bol
- ✦ 1 grosse tomate

Doit-on manger seulement des fruits et légumes frais ?

Non, pas vraiment. Les fruits et légumes, qu'ils soient frais, surgelés, en conserve, secs ou sous forme de jus, comptent tous pour le calcul de votre consommation journalière. Mais n'oubliez pas qu'il vaut mieux acheter des aliments frais, qui sont généralement plus nutritifs. Si vous achetez des fruits secs ou en conserve, choisissez des produits sans



Est-ce que je peux manger des fruits mais pas de légumes?

Non, il est important de manger des deux et de veiller à consommer une variété. Comme les fruits et légumes sont tous différents du point de vue nutritif, on ne bénéficie pas de tous leurs avantages si l'on n'en mange qu'une sorte ou si l'on évite totalement les légumes.

Et la confiture et le ketchup?

Ces denrées alimentaires sont transformées à tel point qu'elles n'apportent presque plus rien des bienfaits des fruits et légumes naturels. Donc, on ne les compte pas pour le calcul de la consommation journalière. La cuisson des fruits et légumes entraîne une réduction de la quantité de vitamines et minéraux. La confiture contient beaucoup de sucre, tandis que le ketchup contient beaucoup de sucre et de sel, tout comme, d'ailleurs, les peaux de mangue séchées vendues en Océanie. Ce qui n'est donc pas un très bon choix.

Il est intéressant de noter que, selon les analyses, le ketchup est une assez bonne source d'antioxydants ; pourtant, il faut éviter d'en manger trop souvent en raison de sa haute teneur en sel et en sucre.



légumes dans la soupe et dans les ragoûts, ou servez des légumes pour accompagner un autre plat.

Comment dois-je préparer les fruits et légumes ?

Il est toujours préférable d'acheter des fruits et légumes frais. D'une manière générale, le stockage, le trempage, le séchage, la fermentation et la cuisson entraînent une perte d'éléments nutritifs. Les carottes importées, qui ont mis du temps à être acheminées, contiendront donc probablement moins de vitamines que celles de la production locale. Les légumes surgelés tendent à bien conserver leurs vitamines, à condition d'être correctement gardés dans le congélateur ; en effet, la surgélation ralentit la perte de vitamines.

Il est préférable de préparer les fruits et légumes juste avant de les manger ; il vaut mieux donc éviter de découper les légumes à l'avance pour les cuire plus tard, puisqu'ils perdent leurs vitamines plus vite lorsqu'ils sont coupés. Plus vous faites cuire les

légumes (et les fruits) et plus ils perdent leurs vitamines ; il faut donc les cuire le moins longtemps possible et les servir encore un peu croquants si possible. Mangez-les le plus tôt possible après la cuisson et ne les gardez pas longtemps au chaud car ils perdraient alors encore plus de vitamines. Les légumes perdent également des éléments nutritifs dans l'eau de cuisson. Par conséquent, la meilleure stratégie consiste à acheter des fruits et légumes frais, à ne pas trop les faire cuire et à les consommer sans attendre.

N'oubliez pas qu'il est important de laver les fruits et légumes à grande eau avant de les utiliser. Ils peuvent avoir l'air propre tout en étant porteurs de microbes ou autres bactéries. Ceci est particulièrement important pour les fruits et légumes que vous épluchez et que vous découpez. Si vous ne les lavez pas, la lame du couteau les contaminera en poussant les bactéries à l'intérieur du fruit que vous croquerez.

Que penser des aliments mélangés ?

Si, par exemple, vous mangez du cake qui contient des fruits secs, ou un sandwich dans lequel il y a un peu de salade, vous pouvez inclure les fruits secs ou la salade dans le calcul de votre consommation journalière de fruits et légumes. Il vous suffira d'évaluer leur quantité, mais vous devez savoir qu'elle sera faible et correspondra le plus souvent à moins d'une portion. En outre, les aliments comme le cake sont souvent chargés en matières grasses et en sucre, et ne sont donc un bon choix pour la santé.

Comment arriver à consommer mes 5 portions de fruits et légumes chaque jour ?

En les incorporant dans vos repas et vos collations. Vous pouvez par exemple inclure des fruits dans votre petit-déjeuner, des légumes au déjeuner et au dîner, et manger des fruits quand vous avez un petit creux dans la journée. Mettez de la salade dans votre sandwich, rajoutez des