

Les légumes et les fruits

Dans l'alimentation humaine



Reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur

Pour la plupart des gens,
la consommation de végétaux
est associée à la saine alimentation!

- Selon les dernières données de l'Institut national de santé publique (en 2004), c'est environ **39 % des adultes québécois, qui ne consommeraient** pas le nombre minimal de portions suggérées par le guide alimentaire canadien (au moins 5 portions par jour).

Pourquoi les fruits et légumes?

- Prévenir le cancer
- Réduire les risques de maladies cardiovasculaires
- Diminuer le risque de souffrir d'hypertension
- Renforcer les os et les dents
- Renforcer le système immunitaire
- Améliorer la régularité intestinale
- Favoriser le poids santé



- Excellentes **sources de vitamines et de minéraux.**
- La **consommation régulière** de fruits et de légumes **aide à prévenir** l'apparition de certaines **maladies chroniques.**
- Élevés en eau et riches en fibres, les fruits et les légumes aident à **la satiété.**
- On peut en manger autant qu'on veut, la plupart des fruits et légumes ont une **faible valeur énergétique.**
- Pratiques, les fruits et les légumes se préparent et se transportent facilement. L'avantage avec les fruits et les légumes, c'est qu'on peut les manger crus ou cuits, en trempette ou en brochettes
- Les **fruits et les légumes** sont d'excellentes **idées de collations.** Accompagnez-les d'un morceau de fromage ou d'une petite quantité de noix et le tour est joué!
- Les **fruits et les légumes congelés** sont de **bonnes possibilités** lorsque les produits frais sont hors de prix.
- Si vous utilisez des fruits en conserve, il est préférable de les choisir sans sucre ajouté. Privilégier les fruits dans l'eau plutôt que dans le sirop.
- Pour les légumes en conserve, faites **attention** à la quantité de **sodium. N'hésitez pas à les rincer!**

Les pigments des fruits et légumes et leurs vertus

Les fruits et légumes regorgent d'une panoplie de substances bénéfiques, contribuant à nous protéger contre diverses maladies chroniques



- **jaune orangé**
- **vert**
- **rouge**
- **violet**
- **blanc-brun**

Le jaune orangé



Le **bêta-carotène** est le principal pigment responsable du orangé des fruits et légumes comme la mangue, la carotte, les courges et la patate douce.

Cette **vitamine A**

1. permet la croissance des os et des dents,
2. aide à bien voir la nuit,
3. favorise une peau saine et
4. participe au bon fonctionnement du système immunitaire.



Le vert



La chlorophylle et la lutéine sont les deux principaux pigments présents dans les fruits et légumes verts comme l'avocat, le kiwi, le brocoli et les choux.

1. la **chlorophylle** rafraîchit l'haleine et aurait des propriétés antioxydantes importantes,
2. la **lutéine** joue un rôle crucial pour la santé des yeux,
3. Retarde le déclenchement du vieillissement



Le rouge



Les **anthocyanines**, le **bêta-carotène** et le **lycopène** représentent les pigments les plus présents dans les fruits et légumes rouges les antioxydants

1. protègent nos cellules contre les agressions (ex. radicaux libres, pollution, produits chimiques)
2. jouent un rôle dans la prévention de certaines maladies comme le cancer, (prostate)
3. Protègent les maladies cardiovasculaires
4. et les maladies dues au vieillissement.



Le bleu violet



Plus que toute autre couleur, il semble que ce soit le bleu qui soulage le plus l'organisme du stress des radicaux libres.

Ce sont: les bleuets et les mûres alors que les pruneaux et les raisins secs, des raisins Concord, du chou mauve et de la pelure de l'aubergine.

Les **anthocyanines** sont les principaux pigments responsables du bleu violet des bleuets, des mûres,

Ces fruits contiendraient:

1. la plus forte activité **antioxydante**,
2. de puissants composés **anti-inflammatoires**.
3. de nombreuses vertus liées
 - a. au **vieillessement**,
 - b. aux **maladies cardiovasculaires**
 - c. à la **prévention** de divers cancers.



Le blanc brun



Les fruits et légumes plus pâles ne figurent pas parmi les aliments les plus riches en pigments antioxydants, ils demeurent importants à une saine alimentation.

Par exemple, la **banane**, la **pomme de terre** et l'**oignon** contiennent une teneur élevée en **potassium**, lequel intervient dans:

1. la transmission des influx nerveux,
2. la contraction musculaire,
3. la régulation du rythme cardiaque et de la pression artérielle.

le **chou-fleur blanc** possède des effets anticancéreux redoutables,



Vitamines et sels minéraux des fruits et légumes

- Vitamine **C**:
 - Santé des os, des dents, des cartilages, des gencives
- Vitamine **A**:
 - Essentielle au développement des os et dents
 - Améliore la vision
 - Maintient l'intégrité de la peau et des membranes
- Vitamine **E**:
 - antyoxydant
- Vitamine **K**:
 - Essentielle pour les plaquettes sanguines
 - Et la minéralisation des os
- Acide **folique**:
 - Essentiel dans la formation des globules rouges
 - Et dans le renouvellement cellulaire

Vitamines et sels minéraux des fruits et légumes

- **Potassium:**
 - Fonctionnement des cellules
 - Pression artérielle
 - Contraction musculaire
 - Influx nerveux
- **Magnésium:**
 - Métabolisme de l'énergie
 - Solidifie os et dents
 - Fonctionnement des nerfs et muscles
- **Calcium:**
 - Os et dents solides
 - Bonne pression artérielle
- **Vitamine B:**
 - Transformation des glucides en énergie
 - Influx nerveux
- **Vitamine B₆:**
 - métabolisme de l'énergie
 - fonctionnement du système immunitaire



Mûrissement des fruits

- Climactérique, c'est ainsi que sont qualifiés les fruits et légumes qui, une fois cueillis, produisent un gaz naturel (l'éthylène) qui leur confère la propriété de continuer à mûrir.
- Les fruits et légumes qui, une fois cueillis, ne mûriront plus, sont de type non climactérique.

Climatérique		Nonclimatérique
Abricot		Ananas
Avocat		Bleuet
Banane		Cerise
Kiwi		Citron
Mangue		Concombre
Nectarine		Fraise
Papaye		Framboise
Pomme		Litchi
Pêche		Melon d'eau
Poire		Orange
Prune		Raisin
Tomate		

CONSERVATION LA BONNE TECHNIQUE

Pour prolonger la durée de vie de vos fruits et légumes, il importe de suivre quelques règles :

Fruits et légumes frais :

1. Respectez rigoureusement la rotation des fruits et légumes.
2. N'achetez les produits les plus fragiles (framboises, fraises, etc.) qu'en petites quantités.
3. Parez rapidement ceux qui sont flétris.
4. Sachez que la température idéale du réfrigérateur ou de la chambre froide est de 4 °C.
5. Vérifiez le degré d'humidité des réfrigérateurs (bacs à fruits et légumes) le degré d'humidité souhaité est d'environ 85 à 90%.
6. Laissez suffisamment d'espace entre les produits pour que le froid se répartisse également.

CONSERVATION LA BONNE TECHNIQUE (suite)

Quelques exemples:

Les **champignons** : non lavés dans des contenants que vous garnissez d'essuie-tout dessous et dessus.

Les **salades** : bien essorées dans des bacs. Si elles sont flétries, mettez leurs feuilles à tremper une heure dans de l'eau fraîche. Essorez-les à nouveau, elles retrouveront leur fermeté.

Les **asperges** : enveloppées dans des linges humides.

Les **oignons, l'ail et les pommes de terre** : dans un endroit sec, frais et sombre.

Les **légumes racines** : dans des bacs, après avoir coupé leurs feuilles.

Les **petits fruits** (fraises, framboises, bleuets) : de préférence au réfrigérateur.



CONSERVATION LA BONNE TECHNIQUE (suite)

Les **fruits séchés**: Dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Bien entreposés dans des contenants hermétiques, ils se conserveront plusieurs mois.

Les **fruits et légumes surgelés**: Au congélateur, idéalement à -18 °C. Lors de la réception de la marchandise, il peut être utile de portionner les fruits et légumes selon vos besoins, afin d'éviter de décongeler trop de produits.

Bien entreposés, les fruits et les légumes se conserveront jusqu'à *trois mois (après ce délai, les fruits et légumes demeurent sans danger pour la santé, mais ils seront moins goûteux et leur valeur nutritive en sera également affectée)*.



6. Il peut être ingénieux d'utiliser certains restants de fruits frais dans une marinade afin d'attendrir les viandes.
7. Les fruits contiennent plusieurs enzymes, (des composés qui interviennent dans les réactions chimiques du corps). L'ananas, la papaye et le kiwi sont particulièrement intéressants puisqu'ils sont riches en un type d'enzyme qui peut «prédigérer» les protéines; *(cette enzyme peut aussi faire coaguler le lait ou même empêcher la gélatine de prendre)*.
8. Lorsque la viande et le poisson sont mis en contact avec de l'ananas, de la papaye ou du kiwi frais, ils deviennent plus faciles à digérer et plus masticables.
9. Dans les marinades, ces fruits ne doivent toutefois être utilisés qu'en petites quantités, autrement leurs enzymes détruiront la structure de l'aliment mariné.

Cuisson des légumes

À l'eau:

Légumes verts: plonger dans l'eau bouillante salée

Légumes racines: immerger dans l'eau froide salée et amener à ébullition

À la vapeur:

Sur la marguerite, jusqu'à ce que tendre, l'eau ne doit pas toucher la marguerite

Au micro-ondes:

Déposer dans un plat allant au micro-ondes, ajouter 1 cuillerée à soupe d'eau, couvrir et cuire à puissance indiquée

Au four:

Entier pour les p. de terre, y faire des trous avec une fourchette

En julienne pour les légumes racines, sur une plaque, ajouter de l'huile d'olive, placer le four à 400oF, surveiller.

1. On entend souvent dire que la cuisson détruit certains minéraux et vitamines... ce qui est vrai. Par contre, dans le cas de la tomate, la cuisson a pour effet de permettre au **lycopène**, cet antioxydant qui lui donne sa belle couleur rouge, d'être mieux assimilé par le corps. Il en va de même pour l'absorption du **bêta-carotène** contenu dans les légumes orangés (carotte, patate douce, etc.).
2. À l'exception des légumes-feuilles, les fruits et légumes frais ne doivent pas être lavés avant d'être entreposés au réfrigérateur, puisque le lavage accélèrerait leur détérioration.
3. Afin d'éviter la contamination croisée et les transferts de saveurs, il est recommandé d'avoir à votre disposition deux planches (ou surfaces) à découper : une pour les aliments d'origine animale et une pour les végétaux.
4. Certains fruits séchés contiennent des sulfites, qui est l'un des principaux allergènes reconnus. Renseignez-vous avant de les commander.
5. Dans la totalité des études réalisées jusqu'à présent sur la consommation de fruits et légumes, aucune n'a démontré que les gens qui en consommaient, beaucoup présentaient un risque supérieur de développer un cancer. Au contraire, dans la grande majorité des cas, une diminution de ce risque a été mise en évidence, et ce malgré les dangers potentiels liés à la présence de pesticides.

- Finalement, retenez qu'il est préférable de consommer le fruit ou le légume entier plutôt que son jus.
- La raison: les jus de fruits fournissent plus de glucides et donc de calories tout en étant plus faible en fibres.
- Saviez-vous qu'un verre de jus d'orange (250 ml) contient environ 2 ou 3 oranges entières?
- En ce qui concerne les jus de légumes, privilégiez ceux qui ont une teneur réduite en sodium.

Sources

- www.jaime5a10
- bloc nutrition sante
- Passeportsante.net
- Vitamine B12 et santé
- Fraisesetframboisesduquebec.com/recette
- Des Québécois à découvrir
- Guide école des fruits et légumes

Reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur