



# Argumentaire nutritionnel pour les légumes et les fruits



Les légumes et fruits ont une connotation santé et plaisir. Tout le monde est convaincu de la contribution essentielle de ces aliments au bon équilibre alimentaire. Arguments qu'il faut affiner pour être totalement convaincants.

Notre ration alimentaire doit être composée de substances énergétiques (en général bien présentes dans notre alimentation : protéines, glucides, lipides, alcool, ...) mais aussi des **substances consacrées au bon fonctionnement de l'organisme**. Nous ne sommes pas que des chaudières !

Une notion importante : **la densité nutritionnelle**.

Il s'agit du rapport entre nutriments peu énergétiques et d'autres nutriments riches en substances de fonctionnement. Là les fruits et légumes ont leur rôle à jouer.

**Quels sont ces composants non énergétiques ?**

- ◆ Les fibres alimentaires
- ◆ Les micro-nutriments
  - Les vitamines : vitamines hydrosolubles notamment : vitamine du groupe B, vitamine C...

- Les minéraux : potassium, calcium, sodium, magnésium, phosphore..
- Les oligo-éléments : fer, cuivre, nickel, zinc sélénium
- ♦ Des composés divers

Vitamines et minéraux fort présents dans les légumes et fruits ont un rôle bien connu. Quitte à redécouvrir l'importance de quelques manques, par exemple la nécessaire couverture en vitamine B9, soit l'acide folique (de feuille en latin).



Radis, carottes.....en cuisson sous vide.

### **Nouvelle problématique**

La santé est une préoccupation constante. De nouvelles pathologies qui ont pour partie leur origine dans notre mode de vie actuelle : le stress, l'exercice physique intense, les réactions d'inflammation, les infections, la pollution...des substances comme le tabac ou les rayons ultra-violet. Toutes ces agressions sont à l'origine de productions de radicaux libres extrêmement toxiques vis-à-vis des cellules de notre organisme. Ces radicaux libres sont impliqués plus généralement dans les phénomènes du vieillissement, les maladies cardiovasculaires et les cancers. On parle de « stress oxydatif »

Il s'agit de **lutter contre l'oxydation des cellules.**

Pour cela il faut avoir recours aux substances anti oxydantes qui se comptent (pour partie) parmi les vitamines, minéraux et oligo éléments. Leur rôle va être de lutter et contrecarrer les effets des radicaux libres.

### **Des substances bien visibles, « sous les yeux »**

Une partie conséquentes des substances antioxydantes sont facilement repérables car visibles. Elles sont en surface et certaines fortement colorées. « Là où il y a de la couleur il y a des antioxydants ! ».

Les **caroténoïdes**, comme le bêta carotène, sont fournis par les végétaux de couleur orangée (melon, abricot, carotte, mangue)

Le **lycopène**, donne sa belle coloration rouge aux tomates.

Certains **polyphénols** donnent leur couleur aux fruits rouges (myrtilles, cassis, groseilles, fraises, raisin rouge) et à des légumes, comme le chou rouge, les aubergines et les radis. Ces phytosterols se comportent, pour notre plus grand bien, en « frère ennemi du cholestérol animal »

Les **tanins** procurent une saveur un peu particulière à certains fruits (pommes, raisin, fraises, myrtilles).

### **De l'utilité de préserver ces substances**

♦ En ne les épluchant pas. Il est ici nécessaire de rassurer en précisant le recours à l'agriculture biologique, l'agriculture raisonnée qui fait appel notamment aux engrais verts.

♦ En maîtrisant les transformations :

- Utilisation à cru (en évitant toute situation favorisant l'oxydation)

- Les cuissons : courtes, cuissons sous vide

La préservation, la mise en valeur des couleurs, c'est aussi la préservation des fonctions biologiques.

**AINSI PLAISIR ET SANTE SONT AU  
DIAPASON !**