

Consommer 5 fruits et légumes par jour ?

Consommer des légumes et des fruits est bénéfique pour notre santé

Les gros mangeurs de fruit et de légumes souffrent moins de certaines pathologies : diabète – hypertension – maladies cardio-vasculaires et cancers que ceux qui en mangent moins.

L'apport quotidien : 400 gr donc 5 fruits et 5 légumes par jour. Le poids d'un fruit moyen (pomme, orange, poire...) est de 130g. Une portion de légumes servis en garniture représente 200 gr.

Ces aliments contiennent plusieurs types de substances : différents antioxydants (vitamines C, carotène) – des fibres et des polyphénols.

Une étude est en cours sur chaque fruit et légume séparément et sur leur action possible sur chaque type de cancer et sur chaque pathologie cardio-vasculaire.

Mais on sait déjà que les fruits et légumes œuvrent globalement pour notre santé - Ils contribuent aussi à notre hydratation (eau qu'ils contiennent) – Ils améliorent le transit par les fibres et participent au maintien de notre poids par leur faible apport calorique.

Encore trop peu de personne de nos jours sont séduites par les fruits et légumes mais le fait dans consommer un de plus est bénéfique pour la santé.

Les fruits et légumes en conserve et surgelés ne sont pas moins bons pour la santé que ceux qui sont frais, ils gardent leurs vitamines intactes Ils sont moins couteux et plus pratique, il ne faut pas s'en priver !

Se faire plaisir en se simplifiant la vie, si on préfère les purées aux légumes cuits à la vapeur, pourquoi pas ? On peut aussi les acheter frais une fois par semaine car les vitamines restent un moment.

Il n'est pas prouvé scientifiquement que les fibres et les polyphénols étaient endommagés par quelque type de conservation ou de cuisson que ce soit.

L'intérêt des fruits et légumes ne passe pas que par les vitamines.

On pourrait diversifié dans la mesure du possible, de varier les couleurs, les senteurs et les textures des fruits et légumes dans notre assiette.

Des centaines de polyphénols différents en fonction des variétés sont en découverte.

Manger des agrumes ou des fruits rouges n'apportent pas les mêmes bénéfices donc nous pouvons élargir la palette de nos aliments.

Il vaut mieux manger uniquement que des pommes ou des haricots verts que rien du tout...