CONSERVONS LES BIENFAITS DE L'ETE EN REDECOUVRANT LE JUS DE RAISIN

DE LA BONNE SANTE AU QUOTIDIEN

Selon le Professeur Mirouze, Nutritionniste et Spécialiste des maladies métaboliques et endocriniennes à l'Université de Montpellier, la composition du jus de raisin, riche en eau du fruit, en fructose (directement assimilable par l'organisme) en vitamines (B surtout) et sels minéraux (essentiellement potassium) en fait un produit entièrement naturel et sain.
Un verre de 10 cl de jus de raisin procure 64 des 2 200 calories dont l'organisme a besoin dans sa ration alimentaire quotidienne.

QUELQUES DEFINITIONS

La production de jus de fruits et de boissons aux fruits est soumise à une règlementation stricte. Les directives européennes ont donc défini les produits comme suit :

JUS DE FRUITS

• *Jus de fruit* : jus obtenu à partir de fruits par des procédés mécaniques, fermentescible mais non fermenté, possédant l'arôme, la couleur et le goût caractéristiques du fruit. Il ne reçoit ni eau, ni additif.

• *Jus de fruit à base de concentré* : produit obtenu à partir de jus de fruits concentrés, par restitution de la proportion d'eau extraite du jus lors de sa concentration et restitution de son arôme au moyen de substances aromatisantes récupérées lors de la concentration du Jus de fruit.

NECTAR DE FRUIT

Produit non fermenté mais fermentescible, obtenu par addition d'eau et de sucre au jus de fruits, au jus de fruits concentrés, à la purée de fruits, à la purée de fruits concentrés ou à un mélange de ces produits, dans des proportions déterminées.

BOISSON AUX FRUITS

Produit obtenu à partir de jus ou de concentré de jus de fruits ou d'autres éléments de fruit, d'eau et de sucre, la proportion minimum de jus devant être de 12 %.

Les boissons aux fruits peuvent être plates ou gazéifiées.

Grâce à des propriétés désaltérantes, énergétiques, alcalinisantes et diurétiques, le jus de raisin est une boisson bien équilibrée, bénéfique à tous et recommandée dans des cas spécifiques :

• Aux enfants dont la dépense d'énergie est importante ; ils doivent la compenser par un revitalisant, une boisson favorable à leur croissance grâce à l'apport de sucres naturels.

• Aux sportifs auxquels le jus de raisin donne un coup de fouet avant l'effort grâce à l'action conjuguée de glucides parfaitement assimilables, de vitamines B 1 et de potassium.

Le potassium a un effet tonique, il améliore le tonus musculaire, facilite la contraction et aide au fonctionnement du cœur.
Il permet également une récupération rapide après l'effort.

• Aux personnes âgées ou ayant perdu l'appétit pour lesquelles les composants multiples du jus de raisin en font une boisson-aliment, capable de compléter avantageusement un repas.

Facile à digérer, le jus de raisin est un parfait reconstituant de l'organisme.

CONSOMMATION ANNUELLE DE JUS DE FRUIT

30 l	pour un Américain
25 l	pour un Suisse ou un Allemand
17,5 l	pour un Hollandais
12,8 l	pour un Anglais
6 l	pour un Espagnol
4 l	pour un Japonais
3,5 l	pour un Français

données fin des années 80

UNE BOISSON AUX QUALITES RECONNUES PAR SES ADEPTES

INTERET NUTRITIONNEL DU JUS DE RAISIN

100 g de jus de raisin contiennent en moyenne :

• *84 g d'eau du fruit*
C'est l'élément le plus important de cette boisson ; elle permet une réhydratation de l'organisme et possède donc des propriétés désaltérantes.

• *15 g de glucides*
Les glucides procurent au jus de raisin son goût sucré et lui confèrent sa valeur énergétique. Ces glucides sont des sucres simples (essentiellement fructose) qui élèvent peu le taux de la glycémie, contrairement aux glucoses et aux sucres composés comme le saccharose.

Fructose et glucose sont donc rapidement et directement assimilables par l'organisme. Sur le plan diététique, l'apport glucidique du jus de raisin est original car le métabolisme du fructose est indépendant de l'insulino-sécrétion, hormone régulatrice du taux de sucre dans le sang.

• *0,65 g d'acides organiques*
(Acide tartrique, malique et citrique). Ils confèrent au jus de raisin une impression gustative rafraîchissante. L'équilibre entre la teneur en glucides et l'acidité permet d'atteindre une saveur appréciable (le rapport 0,65 g d'acides et 15 g de glucides est parfaitement harmonieux).
Ces acides sont utiles en tant qu'auxiliaires du métabolisme du glucose et du fructose. Au cours de leur transformation digestive, ils se combinent aux substances minérales du jus, sous forme de sels. Ils confèrent ainsi au jus de raisin des propriétés très favorables au bon équilibre de l'alimentation souvent trop riche en aliments acidifiants.

• *0,1 g de vitamines*
Le jus de raisin contient une quantité

non négligeable de vitamines B1, B2 qui interviennent pour la bonne utilisation cellulaire des glucides. Les vitamines A et C sont peu abondantes.

• *0,25 g de minéraux,* dont 0,1 g de potassium
Le taux de sodium est très faible. Grâce au rapport équilibré potassium/sodium, le jus de raisin possède des propriétés diurétiques reconnues.

On note la présence de magnésium nécessaire au bon équilibre de l'organisme.

Le calcium et le phosphore sont également présents mais en plus faible quantité.