

Comment préserver leur richesse nutritionnelle

Vitamines et sels minéraux sont très fragiles. La préparation et la cuisson des végétaux entraînent de nombreuses pertes en vitamines et minéraux (pertes dues à la chaleur, la lumière, l'oxydation, la dilution dans le milieu de cuisson ou de trempage). C'est pourquoi il faut aussi consommer des végétaux crus, qui sont plus riches que les aliments cuits.

La préparation

- le lavage : un simple passage sous un filet d'eau est préférable à un trempage prolongé (perte en sels minéraux et saveurs).
- l'épluchage : il n'est pas systématique. Nombre de légumes peuvent être mangés sans être épluchés : tomates, courgettes, concombre, poivron, chou-fleur, endives..., sinon, utiliser un économiseur pour retirer le moins de chair possible.
- le découpage : il augmente la surface de contact avec l'air (oxydation) et donc accroît les pertes nutritionnelles. Mieux vaut le faire au dernier moment.
- la cuisson : privilégier les modes de cuisson de courte durée (pour limiter les pertes par la chaleur) et sans liquide de cuisson (pour limiter la perte par solubilité). La cuisson à la vapeur répond à ces deux impératifs. La cuisson au "wok" : les légumes sont juste "saisis" et cuits sans liquide. Mais aussi la cuisson au grill ou en papillote.

Quelques conseils

- ne pas acheter ou cueillir les fruits et légumes trop longtemps à l'avance.
- préférer les jus de fruits "sans sucre ajouté".
- préférer les conserves de fruits préparés "au jus naturel" plutôt qu'au "sirop" qui apporte beaucoup de sucre.
- attention aux produits dits "aux fruits" (yaourts...) qui parfois ne sont préparés qu'avec des arômes de fruits.
- conserver les fruits et légumes à l'abri de la lumière (bac du réfrigérateur ou dans un endroit sec et frais).
- ne pas laisser tremper...

Vitamines et sels minéraux dans les fruits et les légumes

Les fruits et les légumes sont des éléments organiques composés d'eau, de glucides, de lipides et de protéides. Selon leur nature, la composition varie :

- les féculents (céréales, pomme-de-terre...) et les légumes secs sont riches en protéines, fibres et glucides complexes (amidon).
- les fruits et légumes sont pauvres en calories, en protéines et en lipides mais très riches en eau (80-90%).

Les vitamines et sels minéraux sont indispensables à notre santé, ils assurent de nombreuses fonctions vitales dans notre organisme. Notre corps ne pouvant produire ces éléments nutritifs, ils doivent être absorbés chaque jour en quantité suffisante à travers une alimentation variée et équilibrée.



Société d'Horticulture de Touraine

35 boulevard Tonnellé 37000 TOURS
Tél : 02.47.49.26.48 Fax : 02.47.37.44.36
mel : shotfleurissement37@wanadoo.fr
www.shot37.org



Vitamines

et

sels minéraux



Société d'Horticulture
de Touraine

Les sels minéraux

Ils ne fournissent pas d'énergie mais sont indispensables à de nombreuses fonctions du corps. Ils doivent être absorbés quotidiennement par le biais de notre alimentation.

Ils entrent dans la composition des enzymes et des hormones, jouent un rôle clé dans la constitution des os et des dents, contribuent au maintien du rythme cardiaque, de la contraction musculaire, de la conductivité neuronale..

Principaux sels minéraux dans notre corps : sodium, potassium, magnésium, calcium, chlore, phosphore, soufre.

Principaux oligoéléments (éléments traces) essentiels : chrome, fer, fluor, iode, cobalt, cuivre, manganèse, molybdène, nickel, vanadium, zinc, étain.

Les réserves de minéraux.

Les os contiennent une grande partie de nos réserves en sels minéraux en particulier en Calcium et Magnésium. Lorsque les besoins ne sont pas couverts par l'alimentation, l'organisme puise dans ses réserves. Une alimentation systématiquement pauvre en Calcium entraînent progressivement une décalcification (ostéoporose). Le reste des réserves se trouvent dans les dents, le sang, le foie et les muscles.

Calcium : Contenus dans les graines de tous les fruits et légumes telles que les pistaches, haricots secs, amandes, mais aussi dans les figues, dattes, oranges, épinards, brocolis.

Potassium : Abricots et bananes, lentilles, haricots blancs et fruits secs (noix, pistaches, dattes), pomme de terre (très riche) et le chocolat sous toutes ses formes.

Sodium : Blettes, épinards, céleris.

Phosphore : Dans les graines telles que les lentilles, graines de tournesol...

Magnésium : Noix de cajou, amandes, haricots verts, riz complet... La plus grande source étant le chocolat noir...

Fer : Les légumes, les fruits, les fruits secs et céréales disposent de fer mais moins assimilables par l'organisme que le fer de sources animales (viandes).

Cuivre : Fruits et légumes secs.

Sélénium : Fruits, certains légumes comme les tomates, champignons, brocolis...

Zinc : Haricots verts, pomme de terre, champignons, céréales complètes, mais le zinc d'origine animale est plus assimilable.

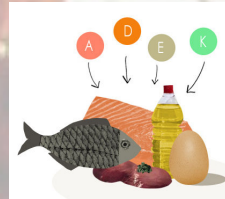
Les vitamines

Elles ne fournissent pas d'énergie mais jouent un rôle capital dans le métabolisme (régulant l'assimilation des glucides, protéines et sels minéraux), jouent un rôle d'antioxydant, renforcent le système immunitaire, sont indispensables à la constitution de la cellule, des globules, des os, des tissus...

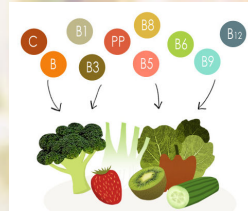
Les vitamines sont des éléments nutritifs essentiels devant être fournis par l'alimentation car le corps ne les produit pas (à part la vitamine D3 qui peut être synthétisée par la peau sous l'action des ultraviolets, et la vitamine K2)

Il existe deux groupes de vitamines :

- Les vitamines solubles dans les graisses (liposolubles). Elles sont stockables par le corps, se fixant dans les tissus adipeux et sont libérées en fonction des besoins de nos cellules. Ce sont les vitamines A, D, E et K. Elles sont apportées par les lipides alimentaires (poissons gras, huiles, jaune d'œuf, abats...)



- Les vitamines solubles dans l'eau (hydrosolubles). Elles ne sont pas stockables, à part la vitamine B6 (stockée dans les muscles) et la vitamine B12 (stockée dans le foie, les globules rouges, les reins et le cerveau). Les autres doivent être fournies quotidiennement par les aliments (vitamines C et vitamines du groupe B). De manière générale, elles sont apportées entre autres par les fruits et les légumes (qui sont gorgés d'eau).



Quelques exemples de végétaux riches en vitamines et minéraux

Vitamine A : Au niveau végétal, c'est le bêta-carotène qui sera transformé par l'organisme en Vitamine A. Légumes tels que les pommes de terre, épinards, carottes ... et fruits comme oranges, abricots...

Vitamine B1 : Céréales complètes, légumes secs (haricots secs, pois chiches...), les noix et graines (blé, noix, pistache...) ainsi que certains légumes comme la pomme de terre.

Vitamine B3 ou niacine : Les végétaux sont moins riches que les sources animales, mais les céréales, légumes secs (lentilles, haricots secs, petits pois...), fruits secs, en contiennent un peu.

Vitamine B6 : Quelques fruits comme la banane et en légumes, les pommes de terre, pois chiches...

Vitamine B9 ou Acide Folique : Asperges, carottes, endives, avocats, épinards, les choux...

Vitamine B12 : n'est pas produite par les végétaux.

Vitamine C : Présente essentiellement dans les végétaux. Fruits riches en Vitamine C : kiwi, agrumes, fruits rouges (fraises, cerises, cassis, groseilles...), l'acérola (fruit le plus riche avec 1g / 100g). Les légumes source de Vitamine C : poivron rouge, persil, haricots verts, les choux, poireau, radis...

La cuisson faisant diminuer très rapidement la teneur en Vitamine C, il faut donc consommer les aliments crus ou cuits très rapidement.

Vitamine D : Champignons, céréales, huiles d'olive, colza...

Vitamine K : Choux frisés, choux de Bruxelles, épinards, brocoli et dans bien d'autres légumes et fruits (bananes, pêches, oranges...).