

## Légumes et fruits

### 5 par jour de couleurs variées

Consommer chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe). Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = min. 120 g = 1 poignée). Une portion de fruits ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruits ou de légumes non sucré.

### Propriétés

Les légumes et les fruits sont riches en vitamines, sels minéraux, substances végétales secondaires et fibres alimentaires. Etant donné leur teneur élevée en eau et négligeable en graisses, ils ne fournissent que peu de kilocalories. Et les légumes souvent encore moins que les fruits.

Les légumes et fruits frais ou surgelés tendent à être les plus riches en substances nutritives. Mais cuits avec ménagement, séchés ou conservés d'une autre manière, ils restent des aliments précieux et aident à atteindre le quota des «5 par jour».

Les jus ne devraient pas remplacer plus d'une des cinq portions recommandées de légumes et de fruits, car ils ne contiennent que le liquide et les éléments pressés. Les fibres alimentaires et d'autres substances importantes demeurent, quant à elles, dans le reste du fruit ou du légume.

### Statistique

#### Recommandations «5 par jour»

Légumes: 360 g/personne/jour

3 portions

Fruits: 240 g/personne/jour

2 portions

#### Consommation effective\* de légumes et de fruits en Suisse (adultes, 2001–2002)

Légumes: 198 g/personne/jour

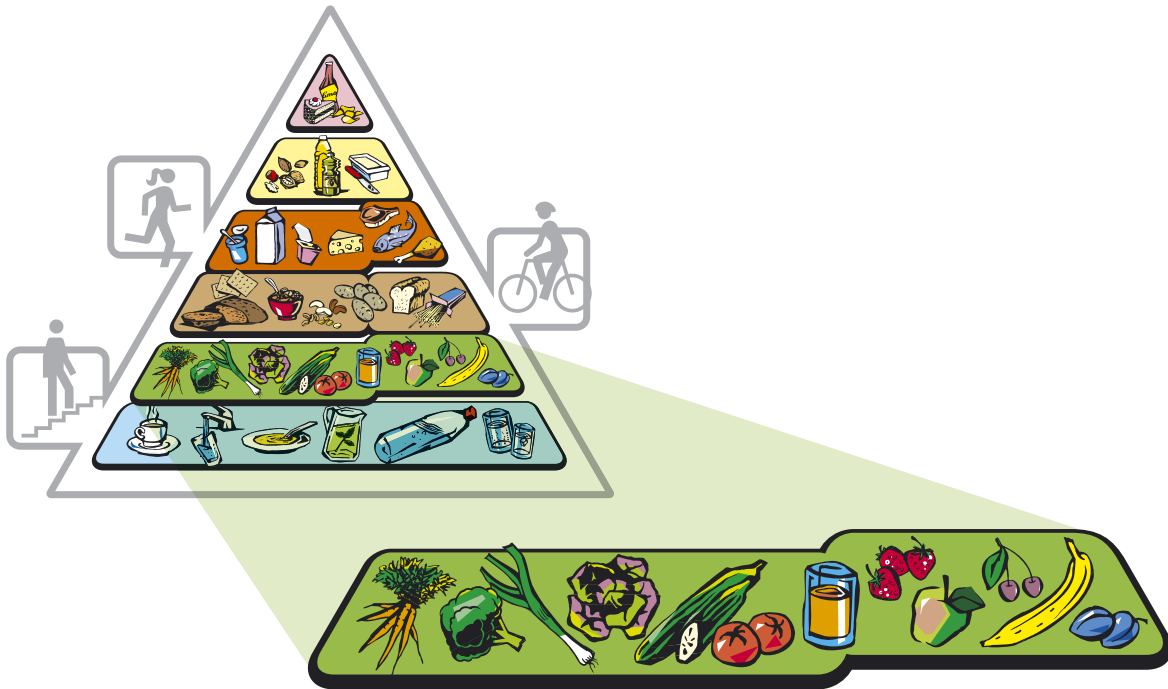
1,7 portion

Fruits: 180 g/personne/jour

1,5 portion

\* Correspond à la consommation moins 20% d'éléments perdus (p. ex. déchets d'épluchage); les jus de fruits et de légumes ne sont pas inclus dans le total.

SOURCE: CINQUIEME RAPPORT SUR LA NUTRITION EN SUISSE, OFSP, 2005



## A savoir

Plusieurs sens sont sensibles aux légumes et aux fruits. L'œil prend plaisir aux couleurs, le nez apprécie les parfums et le palais se délecte de la diversité des goûts. Nos sens ne sont pas les seuls à être gâtés; notre santé profite également de cette palette de couleurs, de saveurs et de parfums issus des substances végétales secondaires.



La couleur rouge provient d'un antioxydant, le lycopène. Cette substance a un effet protecteur contre différents types de cancers.



Les anthocyanes sont des flavonoïdes qui donnent une couleur violette. Ils ont un effet antioxydant et protègent le système cardiovasculaire.



Les jaunes, oranges et rouges lumineux sont dus à une teneur élevée en bêta-carotène. Mais des légumes verts tels que les épinards, les poivrons ou la doucette sont, eux aussi, riches en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. La couleur verte de la chlorophylle y est simplement plus intense.



Le parfum caractéristique et le goût légèrement amer des agrumes proviennent, entre autres, du limonène (monoterpène). En laboratoire, il a été observé que le limonène peut stimuler l'activité des mécanismes de désintoxication.



Les glucosinolates, des composés soufrés, participent au goût caractéristique des variétés de choux. Ces substances inhibent la croissance des micro-organismes.