

Les légumes et les fruits... des aliments-minute naturels



**Mettez à
l'épreuve votre
savoir en matière
de fruits et de
légumes!**

Vrai ou faux

1. Les légumes et les fruits sont toujours meilleurs pour la santé si on les mange crus.
2. Les légumes et les fruits frais sont plus nutritifs que ceux qui sont surgelés ou en boîte.
3. Si on boit du jus d'orange ou si on mange des oranges, on n'attrapera pas de rhume.
4. Il vaut mieux manger des légumes et des fruits que de prendre un supplément de vitamines.
5. Les légumes et les fruits biologiques sont plus sûrs et meilleurs pour la santé.
6. Les légumes et les fruits d'aujourd'hui ne sont pas aussi nutritifs que ceux d'autrefois, car ils poussent dans des sols appauvris.

V __ F __

V __ F __

V __ F __

V __ F __

V __ F __

V __ F __

6. Faux. Les légumes et les fruits qu'on achète à l'épicerie sont sains et nutritifs. Si les sols n'avaient pas assez de nutriments, les plantes ne recevraient pas les éléments de base dont elles ont besoin pour pousser. En fait, les terres agricoles d'aujourd'hui sont plus saines que celles d'autrefois grâce à l'amélioration des pratiques agricoles.

5. Faux. Les aliments biologiques ne sont pas plus nutritifs que les aliments ordinaires. Certains aliments affichent quelques différences non importantes, p. ex. l'engrais organique augmente la teneur en fer, en phosphore et en sodium dans les épinards, tandis que les épinards de culture traditionnelle contiennent plus de calcium. Comme les aliments ordinaires, les aliments biologiques sont sûrs, mais ils ne sont pas exempts de risques. Étant donné que la pollution et les pesticides naturels restent sur les légumes et les fruits, il faut bien laver ceux-ci, qu'ils soient biologiques ou ordinaires.

4. Vrai. Les suppléments ne peuvent pas remplacer les légumes et les fruits ni un régime santé. Les légumes et les fruits procurent à l'organisme un mélange équilibré d'éléments nutritifs, y compris des vitamines et des minéraux ainsi que des composés phytochimiques, des antioxydants et d'autres composés naturels qui protègent contre les maladies.

3. Faux. Les oranges sont une excellente source de vitamine C. Celle-ci est nécessaire pour garder les tissus en santé et faciliter l'absorption du fer. Elle est également importante pour ses propriétés antioxydantes qui contribuent à protéger l'organisme contre le cancer et les maladies du cœur. Rien n'indique, cependant, qu'elle puisse prévenir ou guérir le rhume. En fait, il peut être nuisible de consommer de grandes quantités de vitamine C.

2. Faux. Bien que bon nombre de gens préfèrent le goût, la texture et la couleur des légumes et des fruits frais, des études ont montré qu'il existe très peu de différences sur le plan nutritif par rapport aux autres types (les légumes en conserve, cependant, pourraient avoir une teneur élevée en sel).

1. Faux. Les légumes et les fruits crus ne sont pas toujours meilleurs. En effet, l'organisme ne peut pas utiliser les éléments nutritifs de certains aliments crus comme les carottes, car les fibres dures les emprisonnent. La cuisson ramollit les fibres, ce qui rend les éléments nutritifs plus accessibles. Par contre, pendant la cuisson, les légumes et les fruits pourraient perdre quelques vitamines et quelques minéraux. Toutefois, la quantité perdue est petite. Qu'ils soient crus ou cuits, les légumes et les fruits sont un choix santé!

Réponses

Sources : Croquez en cinq : 5 à 10 par jour... à votre goût, Formation, Nicola Day, Dt. P.
www.dole5aday.com
www.5to10aday.com