

Il nous est recommandé de manger cinq fruits et légumes par jour

Le site du Docteur Jean Bardol

Adresse du site : www.docvadis.fr/jean-bardol

 Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Une alimentation équilibrée est un facteur de bonne santé. Qu'il s'agisse du cancer, des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'ostéoporose ou du diabète, fruits et légumes ont leur rôle à jouer.

« Mangez cinq fruits et légumes par jour », pourquoi cette recommandation ?

C'est l'une des recommandations du Programme national Nutrition-Santé (PNNS) lancé par le gouvernement en 2001, dans un souci de santé publique. Il s'agit de 5 portions de fruits ou de légumes en tout pour une journée, soit, par exemple, 3 portions de fruits et 2 de légumes, ou 2 portions de fruits et 3 de légumes.

□

A quoi correspond une portion ?

Une portion représente une quantité de 80 à 100 grammes, soit la taille d'un poing ou deux cuillerées à soupe pleines. Une portion correspond à une tomate de taille moyenne, une poignée de haricots verts, une pomme, deux abricots, 4 ou 5 fraises, 1 petite banane... Une portion, c'est également, un bol de soupe, une salade de fruits correspondant à l'équivalent d'un fruit ou un bol de salade verte.

□

Pourquoi les fruits et les légumes sont-ils bons pour ma santé ?

Les fruits et les légumes sont riches en minéraux (calcium, potassium, magnésium...) et en vitamines (C, bêta-carotène, folates). Ils sont peu caloriques, riches en fibres et en eau, ce qui en fait des aliments de choix pour la prévention de l'obésité et du diabète. Enfin, les antioxydants qu'ils renferment pourraient également jouer un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) place la faible consommation de fruits et de légumes au sixième rang parmi les vingt facteurs de risque de mortalité humaine dans le monde, juste derrière le tabac.

□

Dois-je en prévoir à chaque repas ?

Oui. Quelle que soit la forme : cuisinés, nature, frais, surgelés, en conserve... ils ont leur place à table tout au long de l'année. Les fibres que contiennent fruits et légumes apportent rapidement une sensation de satiété durable et facilitent le transit intestinal.

□

Puis-je choisir n'importe quels fruits et légumes ?

Si les teneurs en nutriments varient d'un fruit ou d'un légume à l'autre, d'une saison à l'autre, c'est la variété dans les choix qui permet un apport optimal de chacun des éléments nutritionnels. En toutes saisons, adoptez la diversité des goûts, des couleurs, des textures et des préparations.

□

Puis-je remplacer les fruits par un jus de fruits ?

Les jus de fruits doivent être 100 % pur jus ou être pressés pour entrer dans le décompte. Les jus de fruits du commerce, comme les jus à base de concentré ou les nectars, sont habituellement trop sucrés. D'autre part, les jus de fruits comportent moins de fibres et ne permettent pas de mastiquer. Même purs, ils ne doivent remplacer une portion de fruit qu'occasionnellement. Le jus de fruits ne doit pas être considéré comme une boisson désaltérante, mais comme un aliment à boire.

Dans la recommandation « Mangez 5 fruits et légumes par jour », on parle de 5 portions de fruits ou de légumes à consommer au total dans une journée. Veillez à ne pas abuser de compléments alimentaires, pouvant être une source d'excès d'antioxydants, et qui ne doivent pas remplacer les fruits et légumes. Attention aux faux amis ! Les pommes de terre ne sont pas des légumes, mais des féculents.

□