

Info santé

d'aucy
CULTIVE LA VIE

Les bienfaits des légumes sur notre corps



L'équilibre alimentaire

Pour fonctionner correctement, notre organisme a besoin d'une certaine quantité d'énergie, apportée sous forme de calories par l'alimentation. Trois types de nutriments : protide, lipide et glucide, constituent l'apport calorique global. D'autres constituants de l'alimentation sont également indispensables à l'équilibre du corps : les micronutriments. C'est la famille des vitamines et des minéraux, nécessaires à la plupart des réactions chimiques de l'organisme.

La famille des légumes et des fruits est particulièrement intéressante dans notre alimentation moderne de plus en plus déséquilibrée : trop de sucres raffinés, trop de graisses saturées, pas assez de fibres..., les légumes et les fruits sont en mesure de compenser ces dérives.

Ils ont en effet une très bonne valeur nutritionnelle (c'est la quantité de micronutriments apportée par 100 grammes d'aliment). Très riches en eau (95%), les légumes apportent beaucoup de vitamines et de minéraux et très peu de calories. Ils contiennent par ailleurs une grande quantité de fibres, qui permettent de ralentir l'absorption des sucres, d'améliorer le transit et de rassasier.



Le plus tôt sera le mieux

Les légumes doivent être intégrés aux repas des bébés au moment de la diversification alimentaire, car c'est au cours de la petite enfance que les goûts se forment. La familiarisation avec les légumes se fait petit à petit et si possible sans heurts. Il est important de cuisiner des légumes savoureux pour que le goût soit apprécié. Il ne faut pas hésiter à rajouter du fromage râpé sur des gratins, du beurre sur les haricots verts, de la crème fraîche dans les épinards... **Le but est de faire passer le**

légume du statut d'objet inconnu à celui d'objet connu. Des études ont en effet montré qu'un enfant qui a été familiarisé avec les légumes dans son enfance deviendra un adulte mangeur de légumes.

L'exemplarité est bien sûr indispensable en matière d'éducation. Comment demander à un enfant de manger des légumes, si ses parents n'en consomment pas ?

Toute la famille doit chercher à équilibrer ses repas pour protéger sa santé.



Fruits & Légumes : utilité publique

« Augmenter la consommation des fruits et légumes (crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve) pour atteindre une consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour » est un des 9 objectifs nutritionnels prioritaires du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Pourquoi ?

L'obésité, considérée comme une épidémie mondiale, touche de plus en plus la population française. Elle concerne 7 à 10% des adultes et 10 à 12,5% des enfants de 5 à 12 ans. Les fruits et légumes, peu caloriques, riches en vitamines, minéraux et fibres, sont des aliments de choix dans la prévention de cette maladie.