


Les légumes: comment conserver le plus de valeur nutritive?

Candide Caron

Leur richesse en vitamines, minéraux et fibres ainsi que leur faible teneur en matières grasses et en calories font des légumes des aliments essentiels à une saine alimentation. Toutefois, certains modes de préparation et de conservation peuvent réduire sensiblement la teneur en nutriments des légumes. Voici donc quelques conseils afin de maximiser la valeur nutritive de ceux-ci.



Les légumes étant sensibles à la cuisson, celle-ci requiert une attention toute particulière. En effet, la vitamine C est particulièrement vulnérable à la chaleur alors que les vitamines B, C et les minéraux sont solubles dans l'eau. Ces vitamines et minéraux hydrosolubles (c'est-à-dire solubles dans l'eau) migrent du légume vers l'eau de cuisson et, par conséquent, ils sont perdus avec celle-ci. Pour limiter la perte de valeur nutritive, il est donc conseillé de cuire les légumes dans une faible quantité d'eau durant une courte période de temps. Les légumes cuits devraient être consommés lorsqu'ils sont tendres, mais encore croquants. Les types de cuisson à privilégier sont donc à l'autocuiseur, à la marguerite, au micro-ondes, en papillote et sauté dans un peu d'huile. Il faut aussi attendre que l'eau soit à pleine ébullition avant d'y ajouter les légumes, car cela permet de neutraliser les enzymes des légumes responsables de la destruction des vitamines. Afin de récupérer le maximum de vitamines et de minéraux, conservez l'eau de cuisson de vos légumes afin de l'utiliser pour la confection d'une soupe, d'un bouillon ou encore d'une sauce.


Les légumes congelés et en conserve sont-ils aussi nutritifs que les légumes frais? En saison, les légumes frais sont un meilleur choix. Toutefois, hors saison, les légumes frais sont importés et le long voyage qu'ils ont subi entraîne des pertes de valeurs nutritives. Ces pertes sont sensiblement équivalentes à celles des légumes en conserve, sauf que ceux-ci sont généralement plus économiques. Il est toutefois suggéré de choisir des conserves qui contiennent peu ou pas de sodium, ou de rincer leur contenu. Les légumes surgelés et en conserve sont cueillis et emballés lorsque leur valeur nutritive a atteint son plein potentiel. Ils consti-

tuent donc d'excellentes alternatives, pratiques et économiques, hors saison, aux légumes frais. De plus, sachant que la durée de conservation de certains légumes frais est très courte (quelques jours seulement), les légumes surgelés et en conserve sont parfois préférables pour ceux qui vivent seuls et ceux qui font leur épicerie peu souvent.

Finalement, même si les modes de cuisson et de conservation affectent la valeur nutritive de vos légumes, sachez que la meilleure façon d'atteindre les recommandations en matière de vitamines et de minéraux est de consommer une grande variété de fruits et de légumes en quantités suffisantes, soit de 7 à 8 portions pour les femmes âgées entre 19 et 50 ans et de 8 à 10 portions pour les hommes de la même tranche d'âges.

Démystifier le végétarisme - Sophie Bouchard

Que ce soit pour des raisons religieuses ou de spiritualité, pour la défense des droits des animaux, pour une meilleure santé, pour le respect de l'environnement ou tout simplement par goût (ou encore mieux pour toutes ces raisons !), le végétarisme est présent dans toutes les sociétés du monde, qu'elles soient pauvres ou riches. Étant à la base un simple régime alimentaire, il est souvent, toutefois, associé à un mode de vie qui englobe de meilleures habitudes. Bien pratiqué, le végétarisme présente des avantages et permet, à ceux qui le désirent, d'afficher des valeurs qui sont bien ancrées dans un respect inconditionnel envers toutes formes de vie.



Quoiqu'il existe plusieurs types de végétarismes, il est important de dissocier le végétarisme du végétaLisme. Ce dernier, étant beaucoup plus strict, exclut tous les produits et sous-produits qui proviennent des animaux, par exemple les œufs, les produits laitiers et la gélatine. Les différentes formes de végétarismes incluent l'ovo (œufs), le lacto (lait), le pesco (poissons), et le pollo (poulet) -végétarisme, lesquels indiquent ce que la personne accepte de consommer de plus que le végétalien. La forme que l'on rencontre le plus fréquemment est l'ovo-lacto-végétarien, qui n'exclut que les viandes. Comment ces gens peuvent-ils être en santé, vous demanderez-vous ? Et bien, avec un peu de connaissances et d'ouverture d'esprit, il est facile de s'apercevoir que l'homme n'a pas BESOIN de manger de viande pour être en santé. N'y a-t-il pas de carences possibles, direz-vous ? Bien équilibrée, une alimentation végétarienne ne comporte pas plus de risques nutritionnels qu'une alimentation omnivore. Les craintes les plus populaires liées au végétarisme concernent le manque de protéines, de fer et de vitamine B₁₂. C'est normal, on attribue depuis toujours les meilleures sources



de ces nutriments à la viande, négligeant de dire qu'ils se trouvent aussi ailleurs, tels que dans les produits laitiers, les légumineuses et les œufs. Bien sûr, on ne devient pas végétarien du jour au lendemain sans savoir par quoi remplacer la chair animale dans son assiette. Beaucoup de légumes et fruits, produits céréaliers à grains entiers, produits laitiers et boisson de soya enrichie, légumineuses, tofu, noix et graines et œufs sont les aliments qui composent le menu végétarien. Les consommer selon les quantités recommandées (on peut consulter le *guide alimentaire végétarien* pour en avoir une idée) élimine tout risque de déséquilibre pouvant mener à des carences alimentaires. Certes, un peu plus de temps est nécessaire à la planification et la préparation de ces repas, quoiqu'il est facile de convertir la plupart des recettes à base de viandes, mais cela fait partie des habitudes de vie plus zen du végétarien.

Si vous êtes intéressés à en savoir plus sur ce qui motive les adeptes du végétarisme ou si vous voulez vous convaincre des bienfaits de ce régime alimentaire, le livre *Végétariens...mais pas légumes!* écrit par Anne-Marie Roy, nutritionniste diplômée de l'Université Laval et par Patricia Tulasne en est un excellent, parmi tant d'autres, pour répondre à vos questions.

Les légumiQUOI?! - Kathleen Cloutier

Les légumineuses, un substitut de viande malheureusement souvent absent de l'alimentation des québécois gagnerait à être consommé. En effet, les légumineuses sont de bonnes sources de folate, de fibres, de protéines tout en étant faibles en gras! Une grande variété est retrouvée sur le marché: pois chiches, haricots rouges, lentilles (les fameuses « beans»), etc. Offertes sous forme sèches (certaines nécessitent un trempage avant de pouvoir les utiliser), en boîtes de conserve, en trempettes ou dans les repas préparés, il est maintenant simple de les intégrer dans une alimentation équilibrée. Le guide alimentaire canadien recommande de consommer régulièrement des substituts de viande et stipule qu'une portion de légumineuses cuites correspond à ¾ de tasse. Alors, un peu de lentilles dans les soupes, de l'humous avec quelques légumes, une salade de pois chiches et le tour est joué!



La dent sucrée des édulcorants - Marie-Christine Poulin



Dans l'industrie alimentaire, les édulcorants sont utilisés pour donner un goût sucré aux aliments. En fait, tout ce qui procure un goût sucré est défini comme étant un édulcorant. Le miel, le sirop d'érable, le sucre de table ou encore le Splenda® en sont des exemples. Toutefois, les édulcorants se divisent en deux groupes: les édulcorants naturels et les édulcorants arti-

ciels ou de synthèse. Ce que l'on entend par naturel, c'est «retrouvé dans la nature», tel que le sucrose (sucre de table). De leur côté, les édulcorants artificiels sont fabriqués par synthèse. Ceux-ci ont la même fonction que les édulcorants naturels, soit de donner un goût sucré aux produits alimentaires, sans toutefois ajouter de l'énergie (c'est-à-dire, des calories supplémentaires). En fait, les édulcorants de synthèse sont des molécules qui possèdent un pouvoir sucrant très élevé, à un tel point qu'une infime quantité apporte le goût recherché. Ils sont retrouvés dans plusieurs produits alimentaires sous des noms tels que saccharine, cyclamate, sucralose et le bien connu aspartame. Bien que les édulcorants artificiels apportent un goût sucré, plusieurs consommateurs soutiennent que les produits dans lesquels ils sont utilisés ne sont pas toujours aussi satisfaisants que les produits originaux.

<p>Le bulletin du BEN Rédaction: Candide Caron Sophie Bouchard Kathleen Cloutier Marie-Christine Poulin Carole-Anne Gonthier</p> <p>Mise en page: Carole-Anne Gonthier</p> <p>Bureau d'entraide en nutrition Local 2208 Pavillon Maurice-Pollack Université Laval 418-656-2131 poste 6614 bureaunutrition@hotmail.com</p>	<p>Les annonces du B.E.N.</p> <p>Vous avez des questions sur la nutrition? Posez-les sur notre forum à l'adresse suivante: www.ben.asso.ulaval.ca</p> <p>Renseignez-vous également sur le service des salles d'allaitement sur le campus!</p> <p>Des conférences sur de nombreux thèmes reliés à la nutrition seront présentées sur demande, n'hésitez pas à nous contacter à ce sujet!</p>
---	--

Le bulletin du BEN est distribué gratuitement par courriel. Pour recevoir votre copie à chaque mois, envoyez votre adresse courriel à l'adresse suivante: bureaunutrition@hotmail.com