

## **Cinq fruits et légumes par jour : oui, mais lesquels ?**

**Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de manger au moins cinq fruits et légumes par jour. Réputés pour leurs vitamines et leurs anti-oxydants, les fruits et légumes sont considérés comme des gages de bonne santé, susceptibles d'aider à prévenir maladies cardiovasculaires et cancers... mais il n'est pas toujours facile de savoir à quoi cela correspond.**

### **. Cinq par jour ?**

Cela signifie au moins 5 vraies portions car un brin de persil quelques gouttes de citron ou une branche de céleri ajoutée à la soupe ne comptent pas pour un légume.

La difficulté vient du fait qu'il n'existe pas de recommandations officielles précisant la taille d'une « portion » de fruits ou de légumes. On constate des effets bénéfiques pour la santé à partir de 400 grammes de fruits et légumes par jour. Sur la base de cinq fruits et légumes par jour, on évaluerait à 80 g le poids d'une « portion ». Une pomme pèse environ 120 g et représenterait une portion et demi. Ce calcul un peu compliqué montre, qu'accompagnés de précisions, les messages « cinq par jour » seraient plus pratiques dans leur application quotidienne mais ils ont l'avantage de donner une idée des quantités conseillées.

### **Comment ?**

L'idéal est de manger des légumes au déjeuner et au dîner, en entrée (crudités ou potage) ou avec le plat principal. Garder toujours une place dans les repas pour les fruits de saison, cuits ou crus, en dessert, voire en entrée (pamplemousse...). Et, dans la journée, en cas de petite fringale (pomme par exemple). Quels légumes ? Tous les légumes verts (haricots verts, épinards, mais aussi carottes, navets, tomates, poivrons) comptent pour une portion de légumes frais. La soupe, quel que soit le nombre de légumes qui la composent, vaut aussi une part. On ne peut en dire autant des herbes aromatiques : elles apportent des anti-oxydants et minéraux, mais on en met si peu (sauf dans le vrai taboulé libanais, très riche en persil...). Haricots en grains ou pommes de terre sont à placer du côté des féculents et ne comptent pas dans les cinq par jour... Les chips et les frites ne comptent pas non plus pour un légume.

### **Quels fruits ?**

Tous les fruits comptent pour une part. Ainsi que les compotes, pommes au four, fruits en gratins...

### **Et les jus de fruits ?**

Presser une orange ou un pamplemousse peut valoir une portion. Mais attention aux jus de fruits tout prêts, qui s'apparentent plutôt à des boissons sucrées.

### **Crus ou cuits ?**

Le mieux est d'alterner. La cuisson à l'eau fait perdre une part des vitamines et des minéraux. Tous les fruits peuvent être mangés crus et sans préparation : au petit-déjeuner comme au goûter, et aux repas principaux en dessert ou en entrée (melon, pamplemousse...). Beaucoup de légumes se mangent crus : concombre, radis, tomates, carottes, champignon, chou-fleur...

### **Avec ou sans la peau ?**

Les vitamines se concentrent vers l'extérieur, mais il y a d'un autre côté la crainte des toxines et des pesticides, qui ne sont pas totalement éliminés au lavage.

Alternez si possible, là encore. Par exemple en grattant ceux qui ont la peau fine (carottes, courgettes...) et en épluchant les autres.

Entiers ou en morceaux ? Plus on découpe les fruits et légumes, plus on les expose aux agressions et à la perte de vitamines. Mais il y a aussi le goût et le plaisir de manger : certaines préparations exigent des petits morceaux !

### **Surgelés, conserves ?**

Les surgelés et les conserves, par leurs procédés de préparation peuvent subir une petite déperdition de vitamines. Mais pas plus, et souvent moins, que pour un produit frais resté en attente dans le réfrigérateur.

C'est aussi une bonne façon de manger des fruits et des légumes.

Source : CERIN