



Les fruits et légumes remportent l'or!

Vedettes du Guide alimentaire canadien, les fruits et les légumes offrent des performances nutritionnelles dignes d'une médaille d'or! Comme vous le savez, ils sont riches en antioxydants, bénéfiques pour nous protéger contre diverses maladies telles que les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer. Vous savez également qu'ils contiennent plusieurs vitamines et minéraux. Mais savez-vous à quoi servent **spécifiquement** ces éléments nutritifs?

PAR JULIE DESGROSEILLIERS, DT. P., DIÉTÉTISTE NUTRITIONNISTE CONSULTANTE ET PORTE-PAROLE DE LA CAMPAGNE « J'AIME 5 À 10 PORTIONS PAR JOUR » [WWW.SAVEURSNUTRITION.COM](http://www.saveursnutrition.com)

Tour d'horizon sur les rôles physiologiques de quelques nutriments dans les fruits et légumes

Vitamine A

Dans les aliments, la vitamine A se présente sous deux formes: la vitamine A (ou rétinol) proprement dite, présente dans les aliments d'origine animale, et les caroténoïdes (ex.: bêta-carotène), des pigments oranges ou jaunes qui peuvent être transformés en vitamine A dans l'organisme. Ces derniers sont très présents dans les fruits et les légumes.

• **Bonnes sources de caroténoïdes:** carottes, abricot, mangue, melon, légumes verts et poivron rouge.

• **Rôles:** Contribue au développement normal des os et des tissus. Favorise une peau en santé, une bonne vision (surtout en obscurité) et un système immunitaire efficace. Finalement, les caroténoïdes agissent comme antioxydants.

Vitamine C

La vitamine C, également appelée acide ascorbique, n'est pas stockée dans l'organisme d'où l'importance d'en faire le plein au quotidien.

• **Bonnes sources:** agrumes, kiwi, fraises, framboises, brocoli, cantaloup, cresson, pomme de terre et chou.

• **Rôles:** Antioxydant bien connu. Favorise la santé des os, de la peau, des cartilages et des gencives. Facilite aussi l'absorption du fer végétal et la cicatrisation.

Vitamine K

Moins connue, la vitamine K est indispensable à la coagulation sanguine, d'où son nom qui vient de l'allemand *Koagulation Vitamin*.

• **Bonnes sources:** légumes verts, surtout les plus foncés tels que brocoli, épinards, bette à carde, cresson et persil.

• **Rôles:** Indispensable à l'activation des protéines nécessaires à la coagulation.

Acide folique

Vitamine du complexe B, l'acide folique porte aussi les noms de folates, folacine et vitamine B9.

• **Bonnes sources:** surtout les légumes verts (ex.: chou, épinards, asperges, brocoli) et fruits variés (ex.: avocat, banane, orange).

• **Rôles:** Contribue à la formation des protéines et des globules rouges. Préviend les malformations fœtales durant la grossesse (ex.: spina bifida).

Potassium

Le potassium est naturellement présent dans la plupart des aliments mais les fruits et les légumes représentent l'une des meilleures sources.

• **Bonnes sources:** banane, pomme de terre, orange, fruits séchés, épinards, cantaloup, asperges et artichauts.

• **Rôles:** Intervient dans la transmission des influx nerveux et la contraction musculaire. Régule le rythme cardiaque et la pression artérielle.

Magnésium

Indispensable à notre santé, la majorité du magnésium corporel se trouve dans les os, les dents et les muscles, alors que le reste se situe dans les tissus mous (ex.: cœur, foie, reins).

• **Bonnes sources:** légumes verts (ex.: épinards, artichauts), pomme de terre et fruits séchés.

• **Rôles:** Intervient dans la production d'énergie, la formation des tissus, des os et des dents. Régularise le rythme cardiaque.

J'aime 5 à 10 portions par jour... pour le goût et la santé! Pour d'autres idées et conseils, visitez le site web de l'**Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL)** au www.aqdf.ca

J'aime
5 à 10 portions par jour

