



Pour cette chronique printanière, j'ai décidé de vous parler des fruits et légumes. Vous le savez, je le sais, tout le monde le

sait qu'il faut consommer des fruits et des légumes, mais savez-vous pourquoi? Et surtout le faites-vous?

En sachant pourquoi ce groupe est si important pour votre santé peut-être sera-t-il plus facile d'augmenter votre consommation!

LES ANTIOXYDANTS

Les fruits et légumes sont de petites bombes d'antioxydants. Qu'est-ce qu'un antioxydant? C'est une substance chimique présente naturellement dans les aliments qui permet de diminuer les effets des radicaux libres dans le corps. Pour faire une histoire courte, les radicaux libres sont libérés normalement par le processus de la respiration et sont surtout formés d'oxygène. Les radicaux libres en grande quantité dans le corps et lorsqu'ils ne sont pas neutralisés, peuvent entraîner des problèmes de santé comme des maladies cardiovasculaires, des cancers et le vieillissement prématuré du corps et des organes. Bref, ce n'est pas très intéressant pour la santé.

Mais bonne nouvelle, les antioxydants sont là pour neutraliser ces radicaux libres. Donc comme je le mentionnais, les fruits et légumes sont les principales sources d'antioxydants pour le corps. Dans les fruits, les petits fruits comme les bleuets, les framboises, les mûres et les canneberges sont très riches en antioxydants. En ce qui concerne

les légumes, le brocoli, le chou rouge, le poivron jaune et les asperges sont également des choix riches en antioxydants. Il existe bien d'autres aliments antioxydants, la liste ci-haut ne représente que quelques exemples.

Pour augmenter votre apport en antioxydants, souvenez-vous qu'ils sont les couleurs des fruits et légumes. Choisissez donc une variété de fruits et de légumes verts, orangés, rouges, mauves, jaunes et blancs. Mettez de la couleur dans votre assiette!

LA GESTION DU POIDS

Les fruits et légumes ont également d'autres avantages entre autres, pour la gestion du poids. Ce sont des aliments de densité énergétique très faible.

Qu'est-ce que la densité énergétique? C'est un concept qui regarde le volume de l'aliment par rapport à la quantité de calories qu'il apporte. Les fruits et légumes ont un bon volume et contiennent peu de calories, ils sont donc des aliments à très faible densité énergétique. L'avantage pour la gestion du poids est que ce type d'aliment rassasie beaucoup et apportent peu de calories. Le meilleur des deux mondes.

DES FIBRES ET DES NUTRI-MENTS

Autre avantage des fruits et des légumes, ils sont riches en fibres. Les fibres jouent un rôle mécanique de rassasiement. Une fois ingérées les fibres gonflent dans l'estomac et nous permettent ainsi d'être plus rassasié en mangeant moins.

Les fruits et légumes sont aussi une mine d'or de nutriments. Les nutriments retrouvés varient d'un aliment à l'autre, mais voici les principaux retrouvés dans les fruits et légumes: vitamine C, vitamine A, acide fo-

lique (vitamine B9), vitamine K, fer, potassium, etc. Une alimentation riche en fruits et légumes est donc un gage de santé nutritionnelle et de santé générale.

LES PORTIONS

Pour toutes les raisons mentionnées auparavant, je recommande donc d'avoir la moitié de votre assiette au dîner et au souper sous forme de légumes. On devrait viser au moins 4 à 5 portions de légumes par jour (1 portion = 1/2 tasse de légumes). Les fruits devraient aussi être présents tous les jours (2 à 4 portions) mais idéalement sous forme de fruits frais et non sous forme de jus. Un fruit moyen équivaut à une portion.

VOTRE FERMIER DE FAMILLE

Connaissez-vous ce terme fermier de famille? C'est comme avoir un

médecin de famille sauf pour les fruits et légumes. Vous pouvez vous abonner avec une ferme qui offre ce service pour recevoir vos légumes et fruits frais de juillet à novembre.

L'an passé, j'ai eu la chance d'avoir comme fermier de famille la ferme Poulin Turcotte sur l'île d'Orléans. Nous avons donc pu nous régaler de légumes frais de la ferme et nous avons pu découvrir aussi toute une gamme de produits très intéressants! J'ai tellement aimé mon expérience que je recommence cette année. Je vous encourage à faire de même pour votre santé, vos papilles, mais aussi pour encourager nos producteurs locaux qui travaillent si fort pour mettre de la nourriture dans nos assiettes. C'est encore le temps de s'inscrire ne tardez pas! ●

MES SERVICES

- Consultations individuelles en nutrition au bureau de Charlesbourg ou de Ste-Foy pour l'amélioration de votre santé
- Conférences en entreprises
- Révision de menus et formations pour milieux de garde, CPE, résidences pour personnes âgées

N'hésitez pas à me contacter ou consulter mon site Internet pour plus de renseignements.



Alexandra Leduc

Présidente, Nutritionniste-diététiste

1. 800. 333. 3333 | 418. 478. 1636 | info@makea.ca | makea.ca



BEAUPORT CÔTE-DE-BEAUPRÉ ÎLE D'ORLÉANS

Suivez-nous au quotidien sur

www.icilinfo.com



BEAUPORT CÔTE-DE-BEAUPRÉ ÎLE D'ORLÉANS

ÉDITEUR :

YVAN RANCOURT

icilinfo.yvanrancourt@gmail.com

CONSEILLÈRE EN PUBLICITÉ: JULIE BERNIER 581 984-3162 icilinfo.juliebernier@gmail.com

JOURNALISTES PIGISTES: NADINE BRILLANT icilinfo.nadinebrillant@gmail.com
MAXIME RIOUX icilinfo.maximerieux@gmail.com

CHRONIQUEURS: ALEXANDRA LEDUC MARC LAMOUREUX
JEAN-GUY BÉLISLE JEAN-PAUL LEMOYNE
ÉRIC FORTIER

COMMUNIQUÉS: icilinfo.redaction@gmail.com

PRODUCTION: MARCEL TURCOTTE icilinfo.production@gmail.com

CORRECTRICE: FRANCE GARIÉPY

IMPRESSION: LES PRESSES DU FLEUVE

DISTRIBUTION: PUBLISAC QUÉBEC

ADRESSE POSTALE: 5301 RUE DUGAL, BOISCHATEL (QUÉBEC) G0A 1H0

TÉLÉPHONE: 418 456-5906

WWW.ICILINFO.COM