



## Les idées reçues sur les fruits et légumes

### *Les légumes surgelés contiennent moins de vitamines que les légumes frais*

**Faux.** Les légumes surgelés ont exactement les **mêmes qualités nutritionnelles** que les légumes frais. Tout dépend, en réalité, de la qualité des légumes qui ont été surgelés. Si les légumes étaient bien **frais** avant d'avoir été surgelés, ils le seront tout autant quand vous les décongèlez.

### *Les épinards sont les légumes qui contiennent le plus de fer*

**Faux.** Contrairement à une légende tenace illustrée dans les aventures de Popeye, les épinards ne sont pas très riches en fer. Elles en contiennent 15mg/100g, mais beaucoup moins que dans les produits animaux (boudins, abats, viande et poisson). De plus, le fer contenu dans les végétaux est **moins bien assimilé** lors de la digestion que le fer contenu dans les produits animaux.



### *La cuisson à la vapeur des fruits et légumes est conseillée*

**Vrai.** Cuire ses fruits et légumes à la vapeur est idéal pour conserver les nutriments. Elle permet de **limiter la perte** des **sels minéraux** et des **vitamines** car ils ne sont pas en contact direct avec l'eau. La vapeur permet aussi de préserver les qualités organoleptiques des fruits et légumes.

### *La soupe fait grandir*

**Faux.** Les légumes qu'elle contient ne suffisent pas à eux seuls pour assurer la croissance des enfants. Toutefois, la soupe peut constituer un bon plat de résistance si on ajoute aux légumes des cubes de viande ou de jambon, des pâtes ou du pain ainsi qu'un peu de crème fraîche ou de beurre.



### *L'ananas brûle les graisses*

C'est **faux**. La publicité faite autour de ce fruit est, en fait, basée sur l'action de la **broméline**, une "**enzyme** mangeuse de graisse". C'est une substance produite par l'ananas mais qui est uniquement présente dans la **tige** et non à l'intérieur du fruit. Cette enzyme participe à la **digestion** des **protéines** en étant capable de les couper en plus petites molécules mais elle est rapidement inactivée dans l'estomac : son action est alors très courte. L'ananas n'a donc **aucune action** sur la perte de **poids**.

### *Je dois rincer mes légumes en conserve avant de les consommer*

Pas la peine, vous pouvez même consommer le jus ! Il ne contient ni colorant, ni conservateur, conformément à la législation. De plus, la couche protectrice qui tapisse la boîte est spécialement conçue pour être en contact avec les produits alimentaires.



### *Les fruits et légumes bio sont meilleurs pour la santé*

Entre un légume bio et son équivalent non bio, il est possible de remarquer une différence uniquement au niveau du goût mais les **qualités nutritionnelles** restent **identiques**. En théorie, les légumes bio sont dépourvus de pesticides ce qui nous incite à penser qu'ils sont meilleurs pour la santé. Mais en pratique, des études ont montré que certains légumes bio comportent aussi des traces de pesticides et n'apportent aucun bénéfice santé.