

SOURCES DE NUTRIMENTS ET REPÈRE DES COULEURS

Par Marie-Josèphe Amiot-Carlin

— LES SOURCES VÉGÉTALES DE NUTRIMENTS —

Les fruits et légumes sont des sources d'un grand nombre de nutriments dont des fibres et des vitamines. Voici un tableau qui identifie les sources végétales de divers nutriments.

NUTRIMENTS	SOURCES PAR ORDRE D'IMPORTANCE
Fibres	céréales complètes, fruits secs, légumineuses, fruits (figues, pommes non pelées), légumes (carottes), fruits à coque (noix, noisettes, amandes)
Protéines	légumineuses
Sélénium	céréales
Zinc	céréales complètes, légumineuses, fruits à coques, maïs, riz
Thiamine (vitamine B1)	céréales, pommes de terre, légumes
Niacine (vitamine B3)	potatoes de terre
Vitamine B6	potatoes de terre
Folates (vitamine B9)	légumes feuilles verts (épinards, choux, salades), haricots verts, petits pois
Vitamine C	poivrons, petits fruits rouges (cassis), agrumes, kiwis, tomates, pommes de terre
Caroténoïdes pro-vitaminiques A	légumes orange (carottes), légumes feuilles verts, tomates, oranges, abricots, pêches, fruits de la passion
Vitamine E	huiles végétales, fruits à coque, céréales complètes légumes feuilles vert-foncé, fruits
Vitamine K	légumes feuilles verts



LES LÉGUMES FEUILLES VERT, COMME LE PERSIL, SONT RICHES EN VITAMINE K - © J.-F. COFFIN



LA POMME DE TERRE EST L'UN DES RARES FÉCULENTS À CONTENIR DE LA VITAMINE C - © J.-F. COFFIN

— L'IMPORTANCE DES COULEURS —

Les couleurs des fruits et légumes ainsi que leur diversité (tableau) sont le reflet de micronutriments spécifiques et constituent des repères dans notre assiette pour un maximum d'effets sur la santé.

COULEUR	SOURCES
bleu-violet	Cassis, myrtille, mure, airelles, prune, raisin noir, aubergine
jaune - orange	Carotte, citrouille Melon, pêche, papaye, orange, mandarine, mangue
rouge	Tomate (lycopène) Pomme rouge, fraise, framboise (anthocyane)
vert	Épinards, choux verts, haricots verts, laitue, cresson, olives vertes, artichauts, avocats, Raisin vert, pommes, kiwis, brocoli
marron	Noix, amandes, châtaignes
blanc	Choux blancs, poireaux, ail, oignon

Le **bleu-violet** est caractéristique des anthocyanes, dont les baies sont riches. Les anthocyanes, pigments hydrosolubles, sont des antioxydants, anti-inflammatoires, antimicrobiens, anti-cancérigènes. Elles ont des effets sur la vision, des effets neuroprotecteurs, des actions vasoprotective et inhibitrice de l'agrégation plaquettaire.

La couleur **jaune-orange** de nombreux produits végétaux est due à la présence de caroténoïdes pro-vitaminiques A, dont le beta-carotène (dans l'orange, la pêche, l'abricot, la carotte) et la bêta-cryptoxanthine (dans l'orange). Ils ont un rôle dans la vision, dans la croissance des os, la reproduction et la régulation du système immunitaire. La lutéine (des légumes verts) et la zéaxanthine (maïs) sont deux caroténoïdes antioxydants non provitaminiques A qui s'accumulent dans la macula de l'œil et filtrent la lumière bleue agressive pour la rétine.

Les flavonols, légèrement **jaunes**, sont en petite quantité dans la plupart des fruits et légumes. Ils sont reconnus pour leurs effets protecteurs vis à vis de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. On les trouve en quantité élevée dans les oignons, les choux, et les brocolis, mais aussi la pomme. Ils ont des rôles identiques aux anthocyanes.

Le **rouge** reflète, soit la présence de lycopène, caroténoïde ayant le plus grand pouvoir antioxydant, soit celle des anthocyanes, présents dans la peau de nombreux fruits (pomme rouge, fraise...) et caractéristiques des fruits acides. Les fruits acides contiennent également de l'acide ascorbique ou vitamine C, qui facilite l'absorption du fer. Le lycopène (tomate, pastèque, pamplemousse) est aussi

connu pour ses propriétés anti-inflammatoire, antimutagénique, anticarcinogène.

Le **vert** des produits végétaux riches en chlorophylles est caractéristique d'une richesse en lutéine, dotée d'un effet protecteur sur la vision. Certains produits végétaux, comme les choux verts et les brocolis contiennent également, des molécules bioactives les glucosinolates. En outre, les légumes à feuilles vertes se caractérisent par une teneur élevée en fer et en acide folique.

Le **marron** révèle la présence d'acides phénoliques en grande quantité dans les boissons, comme le café, ou dans les céréales non raffinées, les noix et les châtaignes. Les acides phénoliques sont des antioxydants.

Le **blanc** (choux blancs, poireaux, ail, oignon) associé à des odeurs et saveurs particulières indique la présence des composés soufrés, qui sont des inhibiteurs de la cancérogenèse grâce aux isothiocyanates (métabolites des glucosinolates) et des sulfures d'allyle (métabolites de l'alliine). ■



LES LÉGUMES À FEUILLES VERTES, COMME L'ARTICHAUT, SE CARACTÉRISENT PAR UNE TENEUR ÉLEVÉE EN FER ET EN ACIDE FOLIQUE - © J.-F. COFFIN