



Consommez plus de légumes !

## Description

Les légumes sont riches en nutriments essentiels : eau, minéraux (potassium, principalement), vitamines (vitamine C, acide folique et caroténoïdes provitamine A, principalement) et fibres.

Depuis des siècles, les légumes sont connus pour leur contribution essentielle à nos besoins alimentaires quotidiens.

La recherche scientifique en bromatologie ne cesse de découvrir de nouvelles propriétés diététiques des légumes, et aujourd'hui grâce aux travaux des chercheurs, on sait que l'on ignorait pas mal de choses à leur sujet.

On a découvert de nombreuses substances bioactives dans les légumes, à savoir : flavonoïdes, caroténoïdes, phytostérols et glucosinolates. Mais, l'effet favorable pour la santé ne serait probablement pas dû à une ou plusieurs substances distinctes, mais aux interactions entre divers composants présents dans les légumes.

Passons en revue certaines propriétés qui améliorent notre bien-être au quotidien.

## Prévention de la constipation avec plus de légumes

L'une des principales causes de la constipation, de plus en plus fréquente dans notre société occidentale, est une alimentation pauvre en fibres. En effet, lorsque les personnes consomment plus de fibres, la quantité de matières fécales augmente et le transit intestinal s'accélère. Les légumes sont riches en fibres. Les diététiciens sont formels ; afin d'éviter la constipation, en plus de consommer des produits à base de céréales complètes, il faut consommer des produits fabriqués avec des céréales complètes, suffisamment de fruits et de légumes et boire au moins un litre et demi d'eau.

Bien entendu ces recommandations concernent les individus en bonne santé, la constipation pouvant être due à d'autres causes que l'alimentation.

## Maintien de votre poids grâce aux légumes

Une alimentation saine particulièrement bien pourvue en légumes contribue à prévenir la surcharge pondérale, tellement présente chez nos populations occidentales.

Des études poursuivies ont mis en évidence une corrélation négative entre l'Index de Masse Corporelle (IMC) et la consommation de légumes aussi bien pour les personnes présentant un poids normal que pour celles ayant une surcharge pondérale.

Les personnes présentant un IMC trop élevé mangent en général moins de légumes que les personnes présentant un IMC correct, et inversement.

Nous savons que les légumes fournissent peu de calories mais beaucoup de nutriments essentiels. Grâce à leur haute teneur en fibres, les légumes nous procurent une impression de satiété à l'issue du repas et réduisent considérablement l'envie de grignoter entre les repas. Les nutritionnistes préfèrent actuellement vous conseiller une alimentation riche en fibres plutôt qu'une alimentation pauvre en graisses pour éviter la surcharge pondérale.

On remarque aussi que les individus qui maintiennent un poids normal, ont généralement une alimentation plus saine et plus riche en légumes, mais qui coûte beaucoup plus cher.

## Protection contre les affections cardio-vasculaires grâce aux légumes

Les études récentes confirment que les personnes qui mangent suffisamment de légumes ont presque 20 % moins de risques d'être touchées par une maladie cardiovasculaire que celles qui consomment trop peu de légumes. Cet effet est encore plus marqué chez les personnes à risque (notamment les personnes âgées).

Les substances responsables de cet effet protecteur ne sont pas encore connues. On pointe du doigt les antioxydants : bêta-carotène, vitamine C et E ainsi que d'autres substances pouvant jouer un rôle (tableau 1 ).

## Moins de cancer grâce à plus de légumes

Les études ne permettent pas encore d'affirmer avec certitude que la consommation élevée de légumes réduirait les risques de développer un cancer.

Pour certains néanmoins, une quantité quotidienne de fruits et légumes dépassant 200 g permettrait de réduire le risque de cancer de 20 à 30 %. L'ampleur de cet effet serait liée au type de cancer et à la nature des légumes ingérés.

Les **caroténoïdes** (béta-carotène, vitamine A) évitent divers processus d'oxydation dans les lipoprotéines.

La **vitamine E**, antioxydant liposoluble, réduit les dommages oxydatifs aux membranes.

La **vitamine C** protège contre les processus oxydatifs et régénère la vitamine E.

La **vitamine K**, impliquée dans le métabolisme du calcium, réduit le risque d'artériosclérose.

L'**acide folique** et les **vitamines B6 et B12** réduisent la teneur sanguine d'homocystéine, un facteur à risque pour les maladies cardiovasculaires.

Les **flavonoïdes** inhibent in vitro l'oxydation des particules LDL et réduisent le risque de thrombose.

Les **fibres alimentaires**, lient sel biliaire et cholestérol, faisant baisser le taux de cholestérol sanguin. L'acide propionique, qui est formé lors de la fermentation des fibres alimentaires, peut réduire la synthèse du cholestérol dans le foie.

Le **potassium** diminue la tension artérielle systolique et diastolique.

Le **sélénium** est co-facteur dans l'enzyme antioxydative glutathionperoxidase.

Les **phytostérols** inhibent l'absorption de cholestérol au niveau intestinal.

Tableau 1 – Composants alimentaires présents dans les légumes et ayant un rôle potentiellement préventif au niveau des maladies cardiovasculaires, ainsi que leur mécanisme de fonctionnement supposé

## Meilleure ossification grâce aux légumes

De récentes études soulignent que les légumes jouent un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose. Cette maladie est fréquente chez les femmes âgées.

Plusieurs nutriments présents dans les légumes pourraient améliorer l'ossification, à savoir : la vitamine C, le potassium, le magnésium, le bore et les phyto-oestrogènes.

Les légumes consommés en abondance pourraient lever certaines carences alimentaires. Un cas de déficience en vitamine C, provoquant une diminution de la masse osseuse a été cité.

## Conclusion

Étant donné des résultats favorables enregistrés par les chercheurs, les diététiciens nous conseillent de consommer au moins 300 g de légumes tous les jours.

Ils recommandent également de varier les repas de légumes, car tous les légumes ne contiennent pas les mêmes quantités de nutriments essentiels, ou apportent aussi des nutriments essentiels différents.

## Categorie

1. SRHGx

## Tags

1. légume
2. santé

## date créée

26 janvier 2021

## Auteur

srhgx

*default watermark*