

Consommez plus de lÃ©gumes !

Description

default watermark

Les lÃ©gumes sont riches en nutriments essentiels : eau, minÃ©raux (potassium, principalement), vitamines (vitamine C, acide folique et carotÃ©noÃ¯des provitamine A, principalement) et fibres.

Depuis des siÃ¨cles, les lÃ©gumes sont connus pour leur contribution essentielle Ã nos besoins alimentaires quotidiens.

La recherche scientifique en bromatologie ne cesse de dÃ©couvrir de nouvelles propriÃ©tÃ©s diÃ©tÃ©tiques des lÃ©gumes, et aujourdâ??hui grÃ¢ce aux travaux des chercheurs, on sait que lâ??on ignorait pas mal de choses Ã leur sujet.

On a dÃ©couvert de nombreuses substances bioactives dans les lÃ©gumes, Ã savoir : flavonoÃ¯des, carotÃ©noÃ¯des, phytostÃ©rols et glucosinolates. Mais, lâ??effet favorable pour la santÃ© ne serait probablement pas dÃ» Ã une ou plusieurs substances distinctes, mais aux interactions entre divers composants prÃ©sents dans les lÃ©gumes.
Passons en revue certaines propriÃ©tÃ©s qui amÃ©liorent notre bien-Ãªtre au quotidien.

PrÃ©vention de la constipation avec plus de lÃ©gumes

Lâ??une des principales causes de la constipation, de plus en plus frÃ©quente dans notre sociÃ©tÃ© occidentale, est une alimentation pauvre en fibres. En effet, lorsque les personnes consomment plus de fibres, la quantitÃ© de matiÃ¨res fÃ©cales augmente et le transit intestinal sâ??accÃ©lÃ¨re. Les lÃ©gumes sont riches en fibres. Les diÃ©tÃ©ticiens sont formels ; afin dâ??Ã©viter la constipation, en plus de consommer des produits Ã base de cÃ©rÃ©ales complÃ¨tes, il faut consommer des produits fabriquÃ©s avec des cÃ©rÃ©ales complÃ¨tes, suffisamment de fruits et de lÃ©gumes et boire au moins un litre et demi dâ??eau.

Bien entendu ces recommandations concernent les individus en bonne santÃ©, la constipation pouvant Ãªtre due Ã dâ??autres causes que lâ??alimentation.

Maintien de votre poids grÃ¢ce aux lÃ©gumes

Une alimentation saine particuliÃ¨rement bien pourvue en lÃ©gumes contribue Ã prÃ©venir la surcharge pondÃ©rale, tellement prÃ©sente chez nos populations occidentales.
Des Ã©tudes poursuivies ont mis en Ã©vidence une corrÃ©lation nÃ©gative entre lâ??Index de Masse Corporelle (IMC) et la consommation de lÃ©gumes aussi bien pour les personnes prÃ©sentant un poids normal que pour celles ayant une surcharge pondÃ©rale.

Les personnes prÃ©sentant un IMC trop Ã©levÃ© mangent en gÃ©nÃ©ral moins de lÃ©gumes que les personnes prÃ©sentant un IMC correct, et inversement.

Nous savons que les lÃ©gumes fournissent peu de calories mais beaucoup de nutriments essentiels. GrÃ¢ce Ã leur haute teneur en fibres, les lÃ©gumes nous procurent une impression de satiÃ©tÃ© Ã lâ??issue du repas et rÃ©duisent considÃ©rablement lâ??envie de grignoter entre les repas. Les nutritionnistes prÃ©fÃ¨rent actuellement vous conseiller une alimentation riche en fibres plutÃ´t quâ??une alimentation pauvre en graisses pour Ã©viter la surcharge pondÃ©rale.

default watermark

On remarque aussi que les individus qui maintiennent un poids normal, ont gÃ©nÃ©ralement une alimentation plus saine et plus riche en lÃ©gumes, mais qui coÃ»te beaucoup plus cher.

Protection contre les affections cardio-vasculaires grÃ¢ce aux lÃ©gumes

Les Ã©tudes rÃ©centes confirment que les personnes qui mangent suffisamment de lÃ©gumes ont presque 20 % moins de risques dâ??Ãªtre touchÃ©es par une maladie cardiovasculaire que celles qui consomment trop peu de lÃ©gumes. Cet effet est encore plus marquÃ© chez les personnes Ã risque (notamment les personnes Ã¢gÃ©es).
Les substances responsables de cet effet protecteur ne sont pas encore connues. On pointe du doigt les antioxydants : bÃ©tacarotÃ¨ne, vitamine C et E ainsi que dâ??autres substances pouvant jouer un rÃ´le (tableau 1).

Moins de cancer grÃ¢ce Ã plus de lÃ©gumes

Les Ã©tudes ne permettent pas encore dâ??affirmer avec certitude que la consommation Ã©levÃ©e de lÃ©gumes rÃ©duirait les risques de dÃ©velopper un cancer.
Pour certains nÃ©anmoins, une quantitÃ© quotidienne de fruits et lÃ©gumes dÃ©passant 200 g permettrait de rÃ©duire le risque de cancer de 20 Ã 30 %. Lâ??ampleur de cet effet serait liÃ©e au type de cancer et Ã la nature des lÃ©gumes ingÃ©rÃ©s.

Les **carotÃ©noÃ¯des**(bÃ©ta-carotÃ¨ne, vitamine A) Ã©vitent divers processus dâ??oxydation dans les lipoprotÃ©ines.
La **vitamine E**, antioxydant liposoluble, rÃ©duit les dommages oxydatifs aux membranes.
La **vitamine C** protÃ¨ge contre les processus oxydatifs et rÃ©gÃ©nÃ¨re la vitamine E.
La **vitamine K**, impliquÃ©e dans le mÃ©tabolisme du calcium, rÃ©duit le risque dâ??artÃ©riosclÃ©rose.
Lâ??**acide folique** et les **vitamines B6 et B12** rÃ©duisent la teneur sanguine dâ??homocystÃ©ine, un facteur Ã risque pour les maladies cardiovasculaires.
Les **flavonoÃ¯des**inhibent in vitro lâ??oxydation des particules LDL et rÃ©duisent le risque de thrombose.
Les **fibres alimentaires**, lient sel biliaire et cholestÃ©rol, faisant baisser le taux de cholestÃ©rol sanguin. Lâ??acide propionique, qui est formÃ© lors de la fermentation des fibres alimentaires, peut rÃ©duire la synthÃ¨se du cholestÃ©rol dans le foie.
Le **potassium** diminue la tension artÃ©rielle systolique et diastolique.
Le **sÃ©lÃ©nium** est co-facteur dans lâ??enzyme antioxydative glutathionperoxidase.
Les **phytostÃ©rols** inhibent lâ??absorption de cholestÃ©rol au niveau intestinal.

Tableau 1 â?? Composants alimentaires prÃ©sents dans les lÃ©gumes et ayant un rÃ´le potentiellement prÃ©ventif au niveau des maladies cardiovasculaires, ainsi que leur mÃ©canisme de fonctionnement supposÃ©

default watermark

Meilleure ossification grÃ¢ce aux lÃ©gumes

De rÃ©centes Ã©tudes soulignent que les lÃ©gumes jouent un rÃ´le important dans la prÃ©vention de lâ??ostÃ©oporose. Cette maladie est frÃ©quente chez les femmes Ã¢gÃ©es.
Plusieurs nutriments prÃ©sents dans les lÃ©gumes pourraient amÃ©liorer lâ??ossification, Ã savoir : la vitamine C, le potassium, le magnÃ©sium, le bore et les phyto-oestrogÃ¨nes.
Les lÃ©gumes consommÃ©s en abondance pourraient lever certaines carences alimentaires. Un cas de dÃ©ficience en vitamine C, provoquant une diminution de la masse osseuse a Ã©tÃ© citÃ©.

Conclusion

Ã?tant donnÃ© des rÃ©sultats favorables enregistrÃ©s par les chercheurs, les diÃ©tÃ©ticiens nous conseillent de consommer au moins 300 g de lÃ©gumes tous les jours.
Ils recommandent Ã©galement de varier les repas de lÃ©gumes, car tous les lÃ©gumes ne contiennent pas les mÃªmes quantitÃ©s de nutriments essentiels, ou apportent aussi des nutriments essentiels diffÃ©rents.

Categorie

1. SRHGx

Tags

1. lÃ©gume
2. santÃ©

date crÃ©Ã©e
26 janvier 2021

Auteur
srhgx

default watermark