

# vous êtes incollables? testez vos connaissances...

1 Parmi ces 3 fruits, quel est le plus riche en vitamine C ?

- A. le cassis
- B. le kiwi
- C. le citron

2 Parmi ces 3 végétaux, quel est celui qui contient le plus de bêta carotène? (Provitamine A)

- A. l'abricot
- B. l'épinard
- C. la tomate

3 La vitamine C est sensible à :

- A. la lumière uniquement
- B. la chaleur uniquement
- C. la lumière et la chaleur

4 Pour réduire les pertes en vitamines qui surviennent au cours de la cuisson, il faut:

- A. cuire les légumes longtemps
- B. cuire les légumes entiers et en gros morceaux
- C. placer les légumes dans l'eau froide avant la cuisson

5 Une alimentation riche en fibres réduit les risques de cancer:

- A. de l'estomac
- B. du poumon
- C. du côlon

6 Les aliments les plus riches en vitamines E sont

- A. les huiles végétales
- B. les fruits rouges
- C. les pommes de terre

7 Parmi ces minéraux, quel est celui qui possède des propriétés protectrices à l'égard du cancer ?

- A. le magnésium
- B. le potassium
- C. le sélénium

8 L'énergie apportée par les fruits provient essentiellement:

- A. des sucres
- B. des vitamines
- C. des fibres

9 Une alimentation riche en fruits et légumes permet de se passer:

- A. de viande
- B. de produits laitiers
- C. d'aucun des deux

10 Parmi ces végétaux, quels sont ceux dont les propriétés protectrices sont liées à d'autres substances que les vitamines A ou C?

- A. l'épinard
- B. les choux
- C. la laitue



Si vous pensez avoir réponse à tout, amusez-vous à faire ce test pour rafraîchir vos connaissances. Et si vous obtenez un vrai 10/10 sans tricher, alors bravo!



réponse >

## réponse >

**1 A. Le cassis est le plus riche en vitamine C.** L'idée est largement répandue que les agrumes sont les plus riches en vitamines C (citrons – oranges – pamplemousses) Mais le cassis, la goyave, le kiwi, l'oseille, le poivron et même le persil en contiennent plus que le citron. En Andalousie, on consomme facilement du jus d'orange frais, il faut savoir qu'un verre de jus contient autant de vitamines que 100 gr. d'oranges entières.

**2 B. l'épinard contient le plus de bêta carotène.** Le nom de « carotène » évoque bien évidemment la carotte. Cette dernière est particulièrement riche en cette substance, mais il n'y a pas que les végétaux aux teintes orangées ou rouges qui sont riches en carotène. L'épinard en est aussi une excellente source. A poids égal, il apporte quatre fois plus de bêta carotène que l'abricot et dix fois plus que la tomate. Le vert de l'épinard est dû à la présence de chlorophylle.

**3 C. La vitamine C est sensible à la lumière et à la chaleur.** La vitamine C figure parmi les vitamines les plus fragiles. Elle est très sensible à la chaleur et la lumière favorise également sa dégradation. Il est donc préférable de conserver ces produits dans le bas de votre réfrigérateur par exemple et il est de toute façon conseillé de les consommer peu de temps après les avoir achetés.

**4 C. Les fibres réduisent le risque du cancer du côlon.** De nombreuses études ont mis en évidence un effet

protecteur des fibres alimentaires vis-à-vis du cancer du côlon.

**5 Les pertes en vitamines sont réduites si les légumes sont cuits entiers ou en gros morceaux.** Plus un légume est découpé finement, plus sa surface de contact avec le liquide de cuisson est grande. Les pertes en vitamines par dissolution dans l'eau et par dégradation à la chaleur sont, dans ce cas, plus importantes. Il est donc recommandé de ne pas laisser les légumes tremper avant la cuisson et de ne pas utiliser trop d'eau. Cuits juste le temps nécessaire, les légumes gardent plus les vitamines et aussi leur saveur.

**6 A. Les huiles végétales sont les plus riches en vitamines E.** Avant d'exercer un effet protecteur dans notre organisme, la vitamine E protège les aliments des phénomènes d'oxydation. C'est en quelque sorte le conservateur naturel des graisses, surtout celles qui sont riches en acides gras poly-insaturés. Ces derniers sont très rapidement oxydés au simple contact de l'air, de la lumière et de la chaleur. La vitamine E des huiles végétales contribue à maintenir leur intégrité. Les fruits et les légumes n'étant pas riches en graisse, ils contiennent peu de vit. E, mais leur consommation journalière contribue cependant à en augmenter l'apport.

**7 C. Le sélénium.** Ce minéral intervient dans différents systèmes de détoxification de la cellule chargée d'éliminer les radicaux libres. Il fait partie de la précieuse famille des anti-oxydants

qui nous sont apportés par les fruits et légumes.

**8 A. c'est aux sucres que l'on doit l'apport énergétique des fruits.** Les agrumes et les fruits rouges contiennent 7 à 10 % de sucres. Les fruits à noyaux ou à pépins entre 10 et 15 %, le raisin et la banane peuvent en contenir jusqu'à 20 %. Bien que les fruits puissent être qualifiés d'aliments « maigres », ils ne doivent pas être consommés à volonté, surtout pour des fruits comme le raisin et la banane.

**9 C. D'aucuns des deux.** Malgré les nombreuses propriétés que possèdent les fruits et les légumes, ils ne constituent pas des aliments complets. En effet, notre organisme a également besoin de protéines, de fer et de calcium qui nous sont apportés essentiellement par la viande, le poisson et les produits laitiers. Ces aliments ne peuvent être remplacés totalement par les fruits et légumes, au risque d'entraîner des carences, notamment en fer et calcium.

**10 B. les choux.** Comme l'épinard et la laitue, les légumes de la famille des crucifères (choux, choux-fleurs, brocolis, etc...) contiennent de la provitamine A et de la vitamine C. Mais ils apportent également d'autres substances aux noms barbares d'indoles, d'isothiocyanates et de dithiothiones, qui ont une action anti-cancérogène reconnue. Ces caractéristiques font des crucifères une catégorie particulièrement intéressante d'aliments dans le cadre de la prévention du cancer.