

Fruits et légumes congelés

Un choix SANTÉ



PHOTO FOTOLIA

Au cours de l'hiver, on a beaucoup parlé des difficultés des ménages plus pauvres à s'approvisionner en fruits et légumes frais en raison des prix parfois élevés de ces aliments. Il est bon de rappeler que les fruits et légumes congelés sont aussi bons pour la santé que les produits frais, parfois à une fraction du prix.

Les végétaux demeurent les grands négligés des habitudes alimentaires actuelles, avec à peine 20 % de la population qui mange le strict minimum de cinq portions quotidiennes (400 g) de fruits et de légumes. En termes de prévention du cancer, cette carence est très dommageable, car les végétaux sont les seuls aliments capables de freiner la progression des tumeurs microscopiques qui se forment spontanément au cours de notre vie.

En plus d'être des sources privilégiées de nutriments essentiels comme les vitamines, minéraux et fibres, les plantes produisent par leur métabolisme un arsenal de molécules insecticides, bactéricides et fongicides qui servent à leur défense contre les pathogènes présents dans leur environnement.

Ce qui est encore plus intéressant pour nous, par contre, c'est que certains de ces composés phytochimiques possèdent également des propriétés pharmacologiques bien définies, qui interfèrent avec plusieurs phénomènes essentiels à l'apparition et à la progression des cellules cancéreuses chez l'humain.

Manger régulièrement des quantités importantes d'aliments d'ori-

gine végétale peut donc être comparé à une forme de chimiothérapie préventive, où les milliers de composés phytochimiques contenus dans ces aliments créent un microenvironnement inhospitalier pour les tumeurs microscopiques et parviennent à les maintenir dans un état latent et inoffensif.

FREINER LA DÉTÉRIORATION

L'invention de la réfrigération a grandement contribué à faciliter l'accès aux fruits et légumes tout au long de l'année, et à profiter du même coup de leurs propriétés anticancéreuses.

La congélation est encore plus efficace que la réfrigération pour la conservation des aliments, car les températures très basses réduisent grandement la vitesse des réactions enzymatiques impliquées dans la dégradation des tissus biologiques, et la cristallisation de l'eau prive les bactéries du solvant nécessaire à leur croissance.

Lorsque le fruit ou le légume est congelé peu de temps après sa cueillette, son contenu en nutriments est par conséquent beaucoup plus représentatif des végétaux frais que lorsque ces mêmes fruits et légumes passent beaucoup de temps sur les tablettes. Pourtant, les fruits et légumes congelés ont encore aujourd'hui mauvaise réputation et certaines personnes croient, à tort, qu'il vaut mieux se priver de végétaux plutôt que d'en manger sous forme congelée.

CONTENU PRÉSERVÉ

Deux études récentes illustrent à quel point cette perception est fautive et que les fruits et légumes congelés sont des aliments tout à fait adéquats en termes de contenu en vitamines, minéraux et composés phytochimiques.

Dans une de ces études, les scientifiques ont comparé le contenu en vitamines de fruits (bleuets, fraises) et de légumes (épinards, carottes, brocolis, pois, fèves et maïs) conservés au réfrigérateur ou congelés. Ils ont tout

liqués) des végétaux congelés ou réfrigérés². Les quantités de calcium, zinc ou cuivre n'étaient aucunement affectées par la congélation. Le contenu en fibres alimentaires, quant à lui, ne montrait pas de différences significatives, tout comme celui en composés phénoliques.

Il est intéressant de noter que les bleuets congelés contiennent une plus grande quantité de ces composés phénoliques, une caractéristique intéressante puisque plusieurs études indiquent que ces molécules jouent un rôle-clé dans les propriétés anticancéreuses de ces petits fruits.

Il faut évidemment compter sur la saison estivale qui vient pour profiter des fruits et légumes frais qui vont prochainement envahir nos marchés. Par contre, après l'été, lorsque ces végétaux ne sont pas disponibles ou encore sont trop dispendieux, les fruits et légumes congelés sont une excellente solution de rechange pour profiter des bienfaits de ces aliments. Qu'ils soient cultivés de façon conventionnelle ou biologique, conservés frais ou congelés, tout cela n'a pas une grande importance: ce qui compte, c'est d'abord et avant tout d'en manger le plus souvent possible.

Certains croient, à tort, qu'il vaut mieux se priver de végétaux plutôt que d'en manger sous forme congelée.

d'abord observé que, contrairement à la croyance populaire, la vitamine C était beaucoup mieux préservée dans les aliments congelés que dans ceux qui sont conservés au frigo¹. Un phénomène similaire est observé pour la vitamine E, celle-ci étant beaucoup plus abondante dans la forme congelée de la plupart des aliments étudiés.

Le contenu vitaminique des végétaux congelés est donc excellent, souvent même supérieur à celui des produits conservés au réfrigérateur.

La même équipe a examiné en parallèle les variations dans la composition en minéraux, fibres et composés phytochimiques (phéno-

1. Bouzari A et coll. Vitamin retention in eight fruits and vegetables: a comparison of refrigerated and frozen storage. *J Agric Food Chem*, 2015; 63: 957-62.
2. Bouzari A et coll. Mineral, fiber, and total phenolic retention in eight fruits and vegetables: a comparison of refrigerated and frozen storage. *J Agric Food Chem*, 2015; 63: 951-6.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.