

Cinq raisons agréables de manger des fruits

Vous envisagez d'améliorer votre régime alimentaire en mangeant plus de fruits? Ils sont chargés de vitamines et de nutriments. La plupart des fruits sont également peu caloriques, pauvres en graisses et en sodium et ne contiennent pas de cholestérol. Ils sont également une bonne source d'eau et de fibres (contrairement à la majorité de la malbouffe).



Voici quelques bonnes raisons de manger vos fruits préférés :

1 Vivre plus longtemps. Si vous souhaitez vivre longtemps et en bonne santé, mangez plus de fruits et de légumes. Dans une étude récente de l'American Heart Association, les chercheurs ont constaté que le fait de manger au moins 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour peut favoriser une meilleure espérance de vie.² Ce mode d'alimentation réduit également le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de certains types de cancer et de maladies pulmonaires.

2 Contrôler la tension artérielle. Saviez-vous qu'environ 50 % de tous les adultes ont une pression artérielle élevée? C'est un facteur de risque associé aux maladies cardiaques, aux accidents vasculaires cérébraux et à d'autres problèmes de santé. Les recherches révèlent que la consommation de fruits comme les pommes et les baies peut favoriser le contrôle de la tension artérielle.³

3 Améliorer le cholestérol. Est-ce que vous êtes satisfait de votre taux de cholestérol? Sans une analyse sanguine, vous ne le savez probablement pas. Mais lorsque le taux de LDL (mauvais cholestérol) est élevé, il représente un facteur de risque d'obstruction des artères et d'autres problèmes de santé. La bonne nouvelle... des recherches ont montré que la consommation de fruits comme les pommes, les poires, les oranges et d'autres agrumes peut aider à contrôler le cholestérol.⁴

4 Réduire le risque de maladie cardiaque. Les maladies cardiaques sont la cause première de décès aux États-Unis. Environ 659 000 personnes succombent **chaque** année à une maladie cardiaque aux États-Unis, mais cette maladie est en grande partie évitable. Les recherches ont démontré qu'en ajoutant plus de fruits à votre alimentation, vous pouvez réduire votre risque de maladie cardiaque d'environ 28 %.

5 Contribue à la gestion du poids. Environ 74 % de tous les adultes américains sont en surpoids ou obèses. Une mauvaise alimentation et une insuffisance des activités physiques sont les principales causes de ce problème. Le fait de manger plus de fruits peut contribuer à la perte de poids et à la prévention de la prise de poids.⁵ Mais n'abusez pas. Certains fruits secs renferment autant de calories qu'une barre de chocolat (250 calories), et une banane contient environ 100 calories.

Les calories de 20 fruits bien connus
<https://tinyurl.com/ka8vypn>

Optimisez votre dose quotidienne de fruits

Si vous avez l'habitude de consommer entre 1,5 et 2 tasses de fruits par jour, continuez ainsi. Si ce n'est pas le cas, voici quelques manières d'optimiser votre dose quotidienne de fruits :



Déjeuner

- Complétez un bol de céréales à grains entiers ou de flocons d'avoine avec des pêches ou des baies.
- Préparez un smoothie aux fruits avec du yogourt faible en gras, des fraises et des bleuets congelés.
- Au lieu de sauter le déjeuner, mangez une pomme ou une banane avant de sortir de la maison.

Dîner

- Si vous sortez pour dîner, rendez-vous au bar à salades pour acheter des fruits frais comme des ananas, des melons d'eau ou des poires.
- Préparez votre propre dîner et ajoutez-y une orange, des raisins ou des tranches de pomme.

Souper

- Préparez une salade avec des tranches d'orange, des canneberges séchées ou des raisins.
- Essayez une recette de salade Waldorf avec des pommes, du céleri, des noix et une vinaigrette faible en calories.
- Ajoutez des ananas écrasés à la salade de chou.

Collations

- Achetez des fruits frais dans une épicerie ou dans des marchés de producteurs locaux.
- Laissez un bol de fruits entiers sur la table, le comptoir ou dans le réfrigérateur.

Les fruits contre la malbouffe :

Au cours d'une année ordinaire, l'Américain moyen mange :

Fruit	Malbouffe
5 livres de fraises	12 livres de chocolat
16 livres de pommes	23 livres de pizza
23 livres d'oranges	24 livres de crème glacée
25 livres de bananes	29 livres de frites
16 livres de melon d'eau	44 gallons de boisson gazeuse

Références

1. Lee-Kwan, S.H., et al. (2017). Disparities in state-specific adult fruit and vegetable consumption. [Écarts dans la consommation de fruits et légumes par État chez les adultes.] *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 66(45): 1241-1247. De : <https://tinyurl.com/ns3t86r7>
2. Wang, D., et al. (2021). Fruit and vegetable intake and mortality. [La consommation de fruits et légumes et la mortalité.] *Circulation*, 143:17. De : <https://tinyurl.com/ueemdxx5>
3. Ottaviani, J., et al. (2020). Biomarker-estimated flavan-3-ol intake is associated with lower blood pressure in cross-sectional analysis in EPIC Norfolk. [La consommation estimée par biomarqueur de flavan-3-ol est associée à une pression artérielle moins élevée dans une analyse transversale dans EPIC Norfolk.] *Scientific Reports*, 10:19764. De : <https://tinyurl.com/zx6kyf8>
4. Aune, D., et al. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. [La consommation de fruits et légumes et le risque de maladie cardiovasculaire, de cancer total et de mortalité due à toutes les causes - un examen systématique et une méta-analyse dose-effet d'études prospectives.] *International Journal of Epidemiology*, 46(3) : 1029-1056. De : <https://tinyurl.com/bar8d9jd>
5. Dreher, M., et al. (2020). A comprehensive critical assessment of increased fruit and vegetable intake on weight loss in women. [Une évaluation critique complète concernant une augmentation de la consommation de fruits et légumes sur la perte de poids chez les femmes.] *Nutrients*, 12(7): 1919. De : <https://tinyurl.com/yscxtzxx>