

**Q.** Comment puis-je incorporer davantage de légumes dans mon régime alimentaire?

**A.** Sans manger des poignées de brocolis et d'épinards, c'est ça?

Si vous cherchez à ajouter davantage de légumes à votre régime alimentaire, vous êtes sur la bonne voie. Pourquoi?

### La plupart des adultes ne consomment pas assez de légumes.

En effet, selon une étude récente, les chercheurs ont constaté que seuls 10 % des adultes consomment la quantité de légumes minimale recommandée par jour.<sup>1</sup>

- **Mangez cette quantité.** Les Directives alimentaires 2020-2025 pour les Américains conseillent aux adultes de manger 2 à 3 tasses de légumes par jour.<sup>2</sup>

### Le pouvoir des légumes : Sept effets bénéfiques des légumes sur la santé

Saviez-vous que les légumes sont riches en nutriments essentiels, et qu'ils sont pauvres en calories et riches en fibres? La consommation de légumes est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour améliorer votre santé. Des études montrent que le fait de manger plus de légumes peut aider à :<sup>3</sup>

- baisser la pression artérielle
- favoriser la gestion du poids
- améliorer la digestion
- contrôler la glycémie + prévenir/gérer le diabète
- réduire le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral
- aider à prévenir certains types de cancer
- contrôler l'appétit

### Mangez davantage de légumes : 6 façons de les manger plus

Si vous ne mangez pas suffisamment de légumes, vous n'êtes pas seul. Seul un adulte sur dix consomme suffisamment de fruits et de



6 façons de manger plus de légumes

légumes. Mais il est possible de faire autrement.

Voici quelques solutions faciles pour ajouter plus de légumes à votre alimentation :

- **En tout douceur.** Préparez un smoothie à base de légumes et de fruits. Avec seulement quelques ingrédients, vous pouvez utiliser un mixeur haute puissance pour préparer un smoothie sain. Essayez des recettes de smoothie faites avec des fruits et des légumes comme les carottes, les épinards, les concombres, le chou frisé ou le chou-fleur.
- **Le délice des trempettes.** Essayez les légumes frais accompagnés d'une vinaigrette légère ou d'une trempette sans gras. Empilez une assiette avec des brocolis, des choux-fleurs, des carottes et des pois mange-tout crus, et dégustez ces légumes comme collation ou repas. Ils sont bien plus bénéfiques pour vous que de grignoter de la malbouffe ou des friandises sucrées.
- **Le secret des soupes.** Ajoutez des légumes à votre soupe préférée à faible teneur en sodium. Si vous préparez votre propre soupe aux légumes, elle est probablement saine. Mais les soupes en conserve pourraient être enrichies de légumes frais. Ajoutez quelques carottes, poireaux ou haricots verts fraîchement coupés. Les légumes surgelés sont également très appréciés.
- **La cachette.** La sauce spaghetti est la parfaite « cachette » pour les légumes. Hachez des courgettes, des oignons, des aubergines, des brocolis, des choux-fleurs et des

## ASK THE WELLNESS DOCTOR

champignons, et ajoutez-les à votre sauce à pâtes. Passez la sauce en purée si vous en avez besoin. Plus ils seront coupés petits, moins vous remarquerez qu'ils ont été ajoutés à la sauce!

- **Voilà, un sandwich roulé.** Les burritos et les quesadillas deviennent encore plus savoureux avec l'ajout de légumes. Faites cuire des œufs. Introduire les tomates, les épinards, les champignons, l'oignon rouge et les asperges. Puis enroulez-le dans une tortilla. Ou bien, évitez les tortillas et préparez une omelette avec des légumes.
- **Le grill.** Faites griller les légumes et servez-les avec votre repas. Badigeonnez vos légumes préférés d'huile d'olive, de vinaigrette italienne légère ou de votre propre marinade, et grillez-les. Essayez les champignons Portobello, les courgettes, les courges jaunes, les aubergines, les choux-fleurs ou les asperges. Ou bien, utilisez des brochettes pour créer des brochettes de légumes. Vous avez envie d'être en meilleure santé? Mangez plus de légumes.

### Références

1. Lee, S.H., et al. (2022). Adults meeting fruit and vegetable intake recommendations - United States, 2019. [Les adultes qui respectent les recommandations en matière de consommation de fruits et légumes - États-Unis, 2019.] Morbidity and Mortality Weekly Report, 71(1): 1-9. De : <https://tinyurl.com/5n6mr2iz>
2. U.S. Department of Agriculture. (2020). Dietary Guidelines for Americans 2020–2025. [Lignes directrices en matière de régime alimentaire pour les Américains 2020-2025.] De : <https://tinyurl.com/36zrss9v>
3. Harvard University. (2022). Vegetables and fruits. [Légumes et fruits.] The Nutrition Source. De : <https://tinyurl.com/4p2han7i>