

Pour un apport optimal en vitamines, faut-il préférer les aliments crus ou cuits ?

Publié le 26/12/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Cinq fruits et légumes par jour, c'est la portion recommandée par le Programme National Nutrition Santé (PNNS) pour rester en forme et préserver sa santé. Sous quelle forme les consommer pour conserver toutes leurs qualités nutritionnelles ? Nous vous donnons quelques pistes pour y voir plus clair.

Les vitamines, indispensables à l'organisme

Vitamine A, B, C, E... Pour fonctionner correctement, le corps a besoin de vitamines. Ces substances organiques sont impliquées dans de nombreuses fonctions biologiques, au même titre que les minéraux et les [oligo-éléments](#). Elles jouent un rôle dans notre croissance, notre développement osseux, notre digestion, le bon fonctionnement de notre [système nerveux](#) et immunitaire, la coagulation de notre sang, la synthèse de notre ADN....

Bref : elles sont absolument indispensables à notre bonne santé !

Cependant, les vitamines ont la particularité de ne pas être synthétisées par l'organisme humain, à l'exception de la vitamine D et des vitamines B3 et B12 en petite quantité. Il faut donc aller les chercher dans notre alimentation ! Il est en effet recommandé d'adopter une alimentation variée et équilibrée pour couvrir les apports journaliers conseillés.

A noter : certaines vitamines sont extrêmement fragiles. Entre la cueillette et leur arrivée dans notre assiette, certains aliments peuvent malheureusement perdre une grande partie de leur teneur en vitamines. Leurs plus grands ennemis ? L'air, la lumière... et la chaleur !

Faut-il vraiment manger cru ?

Si la chaleur détruit les vitamines, faut-il alors préférer les crudités ? De manière tout à fait pratique, manger cru permet déjà de mâcher plus longuement, et donc, de manger plus doucement. Nous le savons, terminer son assiette en quelques secondes est une mauvaise habitude à perdre. Cela empêche de ressentir la satiété et nuit au bon fonctionnement de notre transit intestinal.

Manger cru est effectivement une solution recommandée pour conserver le maximum de vitamines. A condition de bien laver ses fruits et légumes avant de les consommer. Même s'ils vous paraissent propres, il est essentiel de passer chaque aliment sous l'eau claire pour éliminer les restes de pesticides et autres résidus de terre. Toutefois, évitez de laisser vos fruits et légumes tremper trop longtemps dans l'eau. Cela peut entraîner la perte de vitamines dites hydrosolubles (B et C).

Néanmoins, certains légumes crus peuvent irriter l'intestin, notamment parce qu'ils contiennent des fibres non transformées par les enzymes de la digestion. Si votre [système digestif](#) est fragile, attention à l'excès de fibres !

C'est d'ailleurs là le principal avantage de la cuisson : elle favorise l'absorption intestinale de certains nutriments en améliorant leur biodisponibilité. En revanche, nous l'avons dit : certaines vitamines s'oxydent à la chaleur. C'est notamment le cas de la [vitamine C](#). Selon [l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation \(ANSES\)](#), la vitamine C est la plus fragile de toutes les vitamines. A température ambiante, la moitié de la teneur en vitamine C d'un aliment peut se perdre en 24 heures.

Pour compléter vos apports en vitamine C, découvrez [Vitacérola 1000](#) , notre Vitamine C 100% naturelle extraite du fruit de l'Acérola : son format tube totalement hermétique permet de préserver toutes les qualités de la Vitamine C sans déperdition !

Quels modes de cuisson choisir ?

Les modes de cuisson à privilégier sont donc ceux qui préservent le plus possible les qualités nutritionnelles des aliments. L'avantage à retenir dans la cuisson des aliments est le fait qu'il tue les bactéries.

La **cuisson à la vapeur** est particulièrement conseillée. Elle conserve les minéraux et le goût des aliments, bien qu'elle réduise d'environ 30 à 35% leur teneur en vitamine C. Pour limiter cette perte, la seule solution est de diminuer le temps de cuisson et de savourer ses légumes légèrement croquants. Autre conseil : évitez de cuire tous vos légumes ensemble car chacun d'entre eux a besoin d'un temps de cuisson différent. Enfin, sachez que certains légumes très riches en eau comme la tomate, tolèrent assez mal la cuisson vapeur.

D'autres modes de cuisson sont intéressants pour préserver les bienfaits santé des aliments. C'est le cas de la **cuisson à l'étouffée** qui consiste à cuire les légumes lentement et à basse température dans leur eau de constitution. Cela permet de conserver une bonne partie des minéraux et des vitamines. La **cuisson à l'autocuiseur**, quant à elle, préserve le goût des aliments et les vitamines sont relativement épargnées. Pour éviter toute déperdition, il est souhaitable de ne pas utiliser trop d'eau et d'arrêter la cuisson dès que la vapeur apparaît.

La **cuisson au wok** cumule elle aussi de nombreux bons points. Encore faut-il savoir l'utiliser et bien doser les matières grasses. Les minéraux sont préservés et les vitamines sont assez bien conservées, avec seulement 25% de perte.

Quant à la **cuisson au four**, il est conseillé de cuire les aliments à basse température pour préserver un maximum de bénéfices nutritionnels.

Alors, crus ou cuits ? D'une manière générale, il est souhaitable d'alterner la consommation d'aliments crus et cuits pour obtenir les bienfaits de chaque méthode. Optez pour la diversité !



Vitacérola
94% of 100
(466)

Apport de vitamine C 100% naturelle, extraite de l'acérola

[En savoir plus](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Vitamines et minéraux ,

De la vitamine C, oui mais naturelle !

06/02/2021
3 minutes de lecture

La vitamine C regorge de nombreux bienfaits mais soyez vigilants car toutes les vitamines C ne se valent pas !

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Vitamines et minéraux ,

Les vitamines

10/05/2019
2 minutes de lecture

Les **vitamines** sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Équilibre alimentaire ,

Les modes de cuisson à privilégier

05/09/2016
3 minutes de lecture

Le Laboratoire LESCUYER vous livre ses conseils pour bien choisir le mode de cuisson et conserver ainsi les vitamines et minéraux.

[Lire la suite](#)