

# Les ✌ Vrai et les 📍 Faux en diététique



## LES FRUITS

1 Le meilleur des fruits se trouve dans leur peau.

✌ Vrai

En effet, on y trouve une grande partie des fibres, des minéraux et des vitamines. Exemple : il y a cinq fois plus de vitamine C dans la peau d'une pomme que dans sa pulpe.

📍 Faux

Malheureusement, c'est aussi dans la peau que s'accumulent les pesticides et autres résidus phytosanitaires. Il est donc vivement recommandé de bien rincer les fruits et éventuellement de les éplucher.

2 On peut consommer des fruits à volonté

📍 Faux

Il est conseillé de consommer deux à trois fruits maximum par jour, crus ou cuits ou en compote. Au-delà, de cette consommation, l'apport en « sucres » est trop important.

3 Un jus de fruit peut remplacer un fruit

✌ Vrai

Un petit verre (15 cl) de jus de fruit « Pur Jus » ou « Sans sucre ajouté » apporte la même quantité de fructose et autant de vitamines et de minéraux qu'un fruit et peut donc être pris en équivalence.

 Faux

La seule différence est la faible teneur en fibres. Un fruit consommé entier sera plus rassasiant qu'un fruit sous forme de jus cela grâce à ses fibres et à sa mastication.

#### 4 Le kiwi peut être allergisant

 Vrai

Tout comme certains autres fruits comme la fraise, il arrive qu'il soit responsable d'une urticaire ou de toute autre manifestation allergique (eczéma, asthme ...). C'est pourquoi il est généralement conseillé de ne pas l'introduire dans l'alimentation des enfants avant l'âge de 5-6 ans, surtout lorsqu'il y a des antécédents familiaux d'allergie.

#### 5 Un jus de fruit en bouteille contient moins de vitamine C qu'un jus de fruit fraîchement pressé.

 Faux

Un jus de fruit en bouteille contient autant de vitamine C car les méthodes de conservation utilisées préservent les teneurs en vitamines C.