

LES LEGUMES (suite) Quelques exemples :

CHOUX beaucoup de fibres

CUCURBITACEES beaucoup de minéraux et notamment bêta-carotène

ASPERGES attention favorise la crise de goutte

COURGETTE beaucoup de minéraux

AVOCAT graisse bien digérée

FENOUIL diminue les ballonnements

TOMATE contient **le lycopène** : les fruits qui contiennent le plus de lycopène sont : **la tomate cuite, la pastèque crue, le pamplemousse rose, la goyave, et la papaye.**

Remarque : Contrairement aux autres nutriments contenus dans les fruits et légumes dont la quantité diminue pendant **la cuisson** (comme par exemple la vitamine C), **la cuisson augmente la quantité de lycopène biodisponible de la tomate** : la chaleur libère des cellules. Ainsi, pour une même proportion, on trouve environ **17 mg** de lycopène biodisponible dans **la sauce tomate** contre **5 mg** dans **la tomate fraîche**. Pour cette raison, les aliments courants contenant le plus de lycopène biodisponible sont les produits transformés à base de tomate : soupe, jus, sauce, purée et pâte concentrée y compris le ketchup. Toutefois cette réaction ne fonctionne pas pour les autres fruits.

précaution enlever la peau et les graines si difficile à digérer

AIL antihypertenseur anti cholestérol, prendre des gélules d'ail pur réguler la tension



LES FRUITS

RAISIN

du vin en petite quantité est conseillé pour les tanins, les polyphénols, **le resvératrol**

Resvératrol et maladie de Parkinson : Plusieurs travaux suggèrent que la dégénérescence des neurones dopaminergiques peut être évitée en inhibant les mécanismes sous-jacents au stress oxydant et à la neuroinflammation. Il est reconnu **les propriétés neuroprotectrices, anti-apoptotiques et anti-inflammatoires du resvératrol, un polyphénol naturel, dans des cellules neuronales dopaminergiques**. De plus, le resvératrol protège les neurones dopaminergiques dans un modèle murin de la maladie de Parkinson. Enfin, **le resvératrol pourrait être utilisé en thérapies complémentaires et/ou préventives de maladies neurodégénératives**

CONSEIL choisir un vin biologique car malheureusement, il n'y a presque plus de resvératrol dans le vin rouge à cause de l'utilisation généralisée des pesticides. Il fallait donc rechercher une autre source de resvératrol. On l'a trouvée dans le Polygonum cuspidatum (le liseron japonais) et dans le Vitis vinifera (vigne rouge). On peut donc désormais se procurer ce polyphénol prometteur en gélules.

Le resvératrol est surtout concentré dans la pellicule du grain et on le trouve en quantité variable suivant le cépage, l'origine géographique et l'exposition aux maladies fongiques. Pour le vin, l'importance du resvératrol dépend en outre **de la durée de macération des peaux dans le jus**. Cela explique pourquoi les vins blancs, peu ou pas macérés, ont moins de resvératrol (0,13 mg•l⁻¹ de trans- et 0,06 mg•l⁻¹ de cis-resvératrol) que les rosés et ceux-ci moins que les vins rouges. **Les plus riches sont les vins de Pinot noir (Bourgogne), de Merlot, de Grenache ou de Mourvèdre**. Le cépage Pinot noir contient le plus de resvératrol avec une concentration pouvant aller jusqu'à 11,9 mg (en Suisse) ; en France, sa teneur moyenne est de 5,4 ± 1,2 mg **raisins secs** ont une teneur variable et pouvant être élevée en resvératrol (de 1,9 mg•kg⁻¹ pour un raisin de Corinthe¹⁵, à 486 mg•kg⁻¹ pour un Thompson Seedless de Californie,

les fèves de cacao constituent une source importante de flavonoïdes et de resvératrol. Le chocolat noir contient 0,4 mg•kg⁻¹ de resvératrol⁹, soit la seconde source alimentaire de ce polyphénol après le vin

les baies rouges du genre Vaccinium : jus de canneberge avec un taux de 0,278 mg•kg⁻¹ **arachide** (Arachis hypogaea) : les cacahuètes grillées sont relativement pauvres en resvératrol (0,03 à 0,147 mg•kg⁻¹)

Gnetum gnetum, un petit arbre d'Asie important dans la cuisine indonésienne

la rhubarbe (Rheum tataricum), **la mûre** (Morus spp.), **la grenade** (Punica granatum), **le sorgho**, etc.