



Public séniors et proches aidants : minéraux et vitamines dans les aliments

Ça y est, le printemps émerge gentiment... Vous avez décidé de consommer principalement des aliments bruts et frais afin d'apporter un maximum de vitamines et minéraux à votre organisme ? Cependant, leurs teneurs diminuent rapidement au contact de l'air, de la chaleur, de la lumière et avec le temps. Pour conserver un maximum les vitamines et minéraux dans vos aliments, voici quelques conseils :

- Privilégiez la consommation de végétaux locaux car ces derniers ont souvent une durée de transport plus courte que celle des végétaux étrangers. En effet, il s'est peut-être déjà écoulé trois semaines entre la cueillette et la mise en rayon des asperges péruviennes.
- Conservez vos aliments à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.
- Les cuissons à la vapeur ou avec très peu d'eau sont recommandées pour limiter les pertes mais aussi conserver les propriétés organoleptiques des aliments.
- Réutilisez les liquides de cuissons des fruits/légumes pour les inclure dans des soupes et ainsi récupérer les nutriments perdus dans l'eau.
- La congélation permet de conserver les nutriments plus longtemps, ainsi certains fruits/légumes bruts surgelés juste après la cueillette contiennent plus de vitamines que leur versions fraîche mais cueillie depuis trois semaines.
- Évitez au maximum de transformer les fruits et légumes (jus, mousse etc.) et garde les en morceaux.

Pour en savoir plus sur le sujet : <http://www.sge->

