Catégorie Antioxydants

Des fruits colorés, bons pour la santé

Publié le 17/05/2019
|
5 minutes de lecture
|
Ecrit par Nathalie Ballesteros
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Des fruits aux couleurs éclatantes !

Il existe des milliers de pigments connus dans notre alimentation. Ces pigments qui donnent la couleur aux végétaux sont généralement des antioxydants (substances phyto-chimiques). Les fruits en sont la preuve car **plus leur couleur est éclatante plus leur concentration en antioxydants est importante !** Flavonoïdes, anthocyanes, caroténoïdes, polyphénols… sont les antioxydants présents dans les fruits et à l'origine de leur couleur. Du jaune au noir en passant par le rouge, avec les fruits notre alimentation est haute en couleurs !

Déchiffrons les couleurs…

La couleur d'un **fruit** ne signifie pas nécessairement qu'il contient une classe unique de substance phyto-chimique mais cette couleur est généralement le « fruit » d'un ensemble de composés.

- **Vert** : le kiwi, la pomme verte ou encore l'avocat représentent un choix savoureux et nutritif. Ils constituent tous d'importantes sources de **vitamine C.**
- **Jaune - orangé** : l'orange, la mangue, l'abricot ont cette couleur orangé pour les mêmes raisons que la carotte : ils renferment du **bêtacarotène.**
- **Rouge :** les fruits d'un rouge clair et vif, et ceux tirant sur le rose, sont de véritables sources de **lycopène** comme la tomate, **d'acide ellagique** comme la grenade ou encore de **proanthocyanines**.
- **Bleu, violet et noir :** les myrtilles, les figues, les prunes, l'açaï, l'aronia ou encore le raisin sont des fruits faibles en calories mais riches en **vitamine C** et en **fibres alimentaires.** Pour cette catégorie de fruits, **l'anthocyanine** est le pigment responsable de leur teinte et de leurs qualités antioxydantes.
- **Blanc :** vous vous demandez quel fruit est de couleur blanche ? Et bien malgré sa peau jaune, la banane cache ses véritables bienfaits à l'intérieur de sa chair blanche et sucrée. Les bananes sont riches en **potassium et en fibres alimentaires.**

Cet été, n'attendez plus et mangez des fruits de couleurs différentes afin d'apporter à votre organisme un large panel d'antioxydants et ainsi une multitude de bénéfices !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

Ces articles pourraient vous intéresser

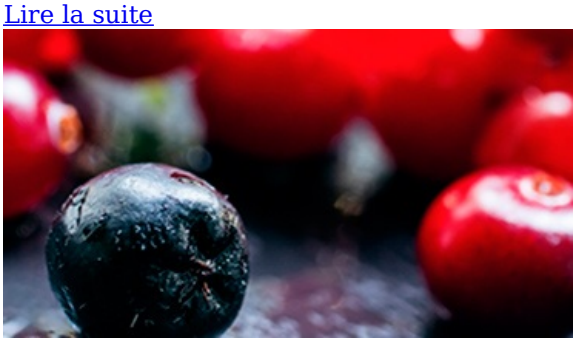
1.
Catégorie Équilibre alimentaire ,

5 fruits et légumes par jour : un objectif atteignable ?

16/05/2019
5 minutes de lecture

Le Programme National Nutrition Santé, aussi connu par le slogan « manger bouger », recommande une consommation de 5 fruits et légumes par jour. Un objectif qui n’est pas toujours facile à atteindre. Pour quelles raisons ?

Lire la suite

2. 
Catégorie Antioxydants ,

Les superfruits, un concentré d’antioxydants

05/09/2020
3 minutes de lecture

Açaï, goji, argousier, aronia, grenade se positionnent en haut du classement des superfruits. D'un point de vue nutritionnel, ils se démarquent par leur teneur élevée en antioxydants. Découvrez-les !

Lire la suite

3.

Catégorie Antioxydants ,

Les antioxydants, de véritables atouts santé

31/01/2021
3 minutes de lecture

Véritables défenses contre les radicaux libres, les antioxydants s’avèrent indispensables à notre quotidien. Apprenez à mieux les connaître !

Lire la suite