

# Les légumes frais sont meilleurs pour la santé!

**Faux.** Il y a plus de vitamines dans des légumes surgelés que dans ceux achetés au marché ou au rayon « frais » d'un supermarché. Le transport et le stockage pendant plusieurs jours au magasin ou à la maison **leur font perdre quasi toutes les vitamines.**

Dans les épinards, par exemple, le niveau de vitamine C devient très vite quasi nul.

En revanche, quand ils sont fraîchement congelés, ils en gardent, même plusieurs mois plus tard, environ 80 à 85.

Malgré cette perte, les fruits et les légumes surgelés offrent souvent davantage de qualités nutritives que les « frais ».

La congélation a très peu d'impact sur la teneur en nutriments des aliments

Lors de ce processus, les légumes, tout de suite après la récolte, sont refroidis rapidement à une température inférieure à  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  (souvent à  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$  ou  $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) puis maintenus en dessous de  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Cette baisse rapide de la température cristallise l'eau des aliments en tout petits cristaux qui n'altèrent pas les parois cellulaires. Dans le compartiment « surgelés » de votre frigo, il est donc préférable de bannir pizzas, lasagnes et autres plats préparés et de les remplacer par des légumes surgelés.

Une exception cependant:  
rien ne vaut des légumes cultivés  
dans son jardin  
et consommés directement.