

Les conserves préservent les vitamines et les sels minéraux des aliments

Les légumes en conserve sont aussi riches en vitamines et minéraux que les légumes frais cuisinés. Voici la conclusion d'une étude réalisée par le laboratoire allemand SGS Fresenius Institute de Berlin pour le compte de « l'Initiative Lebensmitteldose ». Cette association a été fondée en 2000 par les fabricants allemands d'industries alimentaires et d'emballages dans le but d'informer les consommateurs et les spécialistes de la nutrition des avantages de la nourriture en conserve.

33 % de vitamine C en plus dans la choucroute en conserve

L'objectif de ce projet de recherche était de faire une comparaison des teneurs en vitamines et sels minéraux des légumes en conserve et des légumes frais. Protocole : les légumes en conserve utilisés pour les tests ont été réchauffés selon les recommandations du fabricant. Et les légumes frais préparés selon un mode de cuisson « habituel ». Par la suite, les deux familles de produits ont été examinées pour rechercher leurs teneurs en sels minéraux tels que le potassium, le magnésium, le calcium ainsi que leurs teneurs en vitamines B1, B6, C, A (bêta-carotène) et folates. Autre mesure effectuée : la teneur en lycopène des tomates.

« Les résultats confirment les conclusions d'études antérieures selon lesquelles les teneurs en vitamines et sels minéraux des aliments en conserve sont comparables voire plus élevées que celles des aliments fraîchement préparés », indique le laboratoire.

Deux types de légumes en conserve ont obtenu des scores optimaux : la choucroute et les tomates. 200g de choucroute en boîte contiendrait un tiers de vitamines C en plus que son alternative fraîchement préparée. Les résultats confirment que la choucroute en conserve peut atteindre jusqu'à 40 % de l'apport quotidien recommandé en vitamine C. 200g de tomates en conserve contiennent, elles, un tiers de l'apport quotidien recommandé en vitamine C, tandis que son équivalent fraîchement préparé en contient seulement un quart.

Plus de lycopène et de vitamine A dans les tomates en conserve

« Les tomates en conserve ont également obtenu des résultats remarquables pour leur teneurs en bêta-carotène (vitamine A) et lycopène », indique l'étude. Une portion de 200 g de tomates en conserve contient près de 66 % de la dose quotidienne recommandée en bêta-carotène. « Les tomates en conserve peuvent également contenir jusqu'à quatre fois plus de lycopène que les tomates fraîches. Le lycopène est connu pour ses propriétés antioxydantes et censé avoir un effet préventif contre les maladies cardiovasculaires », commente l'institut allemand.

« Les conclusions de la recherche mettent en évidence les performances de l'acier : une fois que l'aliment est mis en conserve, une perte d'éléments nutritifs est pratiquement impossible, avancent les membres de l'Initiative Lebensmitteldose.

L'acier possède des propriétés barrière complètes et une protection inégalée contre la lumière, l'air ou les impuretés. »

Le communiqué reprenant les principaux résultats de l'étude ne précise pas, en revanche, si d'autres vitamines ou oligo-éléments se sont retrouvés plus en abondance dans les produits frais. La totalité de l'étude est à découvrir ici : <http://initiative-lebensmitteldose.de/>

Source : <http://www.processalimentaire.com/14/12/2015>