

Faut-il manger la peau des légumes et des fruits ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

393 mots / 430 : vif et gentil ☺, Ø salive et articuler !

Salut les amis ☺ **Faut-il manger la peau des légumes ?**

On n'a jamais fait l'étude : on ne sait donc pas. Il faudrait comparer pendant des années la santé d'au moins 1000 personnes mangeant la peau à 1000 autres ne la mangeant pas. Personne n'a fait cette recherche scientifique là. **Moi je mange la peau** de presque tous les fruits et légumes

Car la peau des fruits et légume est **bourrée de bon nutriments**.

pour les pommes par exemple, la peau contient le meilleur de la pomme, pour la santé : **fibres, polyphénols, vitamines (A, C, B9, K), et très peu de sucre**. Une pomme avec la peau ça vaut plus de 3 pommes pelées.

Pour détailler deux avantages :

- Les **polyphénols** de la peau sont la quercétine et les triterpènes, antioxydants, anti-cholestérol, anti-radicaux libres. Protègent le cœur, le cerveau, et diminue le risque de cancer.

- Les **fibres** de la peau rassasient et font maigrir, réduisent la glycémie, bloquent le cholestérol, empêchent la constipation

MAIS la peau contient souvent nettement plus de **pesticides** que la chair.

Malgré cela, ces traces sont si petites qu'elles n'ont aucun effet sur nous. Par exemple il faudrait manger **200 000** pommes traitées, avec leur peau, pour avoir la toxicité d'un seul verre de vin Bio, car l'alcool est cancérigène. Je mange donc, sans état d'âme la peau des fruits et des légumes.

MAIS la peau est souvent sale: crottes d'oiseaux, mains des cueilleurs ou des clients, camions... Sur les légumes on trouve aussi de la terre. Les traces de mains, les crottes, la terre contiennent **des bactéries**, parfois pathogènes, pouvant donner une diarrhée. Mais c'est facile à prévenir : **il suffit de bien laver** le fruit ou le légume. Si possible en le brossant. On peut même ajouter dans l'eau une goutte de détergent ou du vinaigre. Et bien rincer après.

Enfin il y a une peau qui peut-être toxique, celle des **pommes de terre**. Car les **germes** des pommes de terre (c'est « les yeux »), et les parties vertes, meurtries, ou pourries **sont vraiment toxiques** : si vous mangez vos patates « en robe des champs », il faut enlever **les yeux** en épluchant, largement. ça contient des alcaloïdes qui donnent céphalées et vomissements. A haute dose c'est l'atteinte neurologique.

Mais avec ou sans la peau, sur-traités ou 100% Bio, les légumes et les fruits sont vraiment de bons aliments : alors bon appétit les amis :o)