

## Faut-il manger abricots et pêches ?

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

442 mots / 430 : à dire vite

Salut ;o)

### **Abricots, pêches, brugnons, nectarines, faut-il en manger ?**

Ça semble évident que « oui » : c'est des bons fruits de saison, et on nous rebat les oreilles qu'il faut manger au moins 5 fruits et légumes par jour. Alors on n'va pas s'gêner avec ces délicieux fruits à noyaux, très abordables en juin-juillet. Oui, ces fruits sont très bons. Mais... *Mais quoi ?*

*Et bien pourquoi sont-ils bons ? Et auraient-ils quelque vice caché ?*

Tout d'abord on se méfie de ce qui est sucré, et bien là, c'est pas la peine. Car une pêche est **moitié moins** calorique qu'une pomme, et faut trois abricots pour faire les calories d'une pomme. Peu de calories donc, et le sucre de ces fruit n'est *pas rapide*, beaucoup moins que du riz ou des patates. Ensuite ces fruits sont riches en eau et en fibres, comme presque tous les fruits. Classique donc, mais bénéfique. Ça nous désaltère, et ça fait avancer nos aliments « vers la sortie », à un bon rythme.

Et surtout ces fruits apportent quelques bons nutriments.

Comme la carotte, l'**abricot** est spécialement riche en **carotène**. Un bon antioxydant, que notre corps transforme en vitamine A, qui sert à plein de chose, notre peau par exemple. L'abricot apporte aussi de bons minéraux, principalement du **potassium** : très utile quand on fait des efforts, il contrebalance l'effet néfaste du sel sur le cœur et les artères. D'autres minéraux utiles dans l'abricot, comme le fer, le cuivre et le magnésium.

Je n'ai trouvé aucun danger à manger des abricots frais, mais pour les **abricots secs**, j'ai vu deux choses : d'abord c'est comme les fayots, ça fait pêter ;o) et puis on y met **des sulfites** pour pas qu'ils moisissent, surtout les abricots moelleux. Or ces sulfites sont toxiques pour certains : mal de tronche et problèmes d'asthme. Souvent les gens le savent, car le vin blanc, riche en sulfites, leur fait du mal.

**Et les pêches ?** La pêche est riche en **vitamine C**, un antioxydant indispensable. Ensuite ça dépend de sa couleur : Les pêches sanguines sont riches en polyphénols qui protègent les veines et peut-être aussi contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires. Polyphénols aussi, mais moins, dans les **pêches blanches**. La pêche jaune apporte plutôt du carotène, comme l'abricot. Et comme l'abricot, toutes les pêches apportent de bons minéraux. Enfin c'est dans la peau des pêches qu'il y a le plus de « bon » : sauf à la table du prince de Galles, n'épluchez pas votre pêche.

Et je pas vu d'inconvénient aux pêches, sauf le jus qui coule partout ;o)

Alors, bon appétit les amis !