

Fruit ou jus de fruit, quelle différence ?

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

416 mots / 430 : OK

Bonjour ;o) **Faut-il boire des jus de fruits?**

Bien commodes, bien agréables ces jus de fruits. Les moins chers sont à base de concentrés et se gardent des mois. Les plus luxueux sont extraits à froids et pasteurisés sous haute pression : on les garde au frigo. Un jus, c'est la boisson commode quand quelqu'un s'invite, ou quand on a soif mais pas trop envie de boire l'eau du robinet, trop fade. Alors on boit un jus. Un banal jus d'orange ou de pomme. Ou un mélange sophistiqué style cassis+fruit-de-la-passion. C'est des fruits, forcément c'est bon, non ?

Et bien je ne suis pas d'accord que c'est si bon que ça, ces jus.

D'accord le jus vient du fruit. On retrouve donc les bons composants du fruit dans le jus. Dans le jus d'orange : la vitamine C. Dans le jus de myrtille les anthocyanes qui protègent artères et cerveau. Mais, je vous répète que le jus ne vaut pas le fruit. Pas du tout.

Alors qu'est-ce qu'il y a de si différent entre le fruit et son jus ?

D'abord, le jus d'un fruit solide **c'est liquide**. C'est tout bête. Ni mâché ni épluché, le jus se boit très vite, et ressort de l'estomac bien plus vite que le fruit. Et le sucre du fruit avalé dans le jus va arriver beaucoup trop vite dans notre sang. Ça va faire un grand pic de sucre, on dit une hyperglycémie. ça fatigue le pancréas qui fabrique l'insuline pour rabaisser ce pic. ça fait grossir, car l'insuline pousse le sucre dans nos graisses. ça abîme les tissus qui craignent le sucre. Ainsi, à boire souvent un liquide sucré, jus ou soda, on va vers l'obésité, le diabète, et les caries dentaires. Rien de tout ça en mangeant des fruits solides.

Ensuite, on perd les fibres du fruit quand on extrait le jus. Les fibres anti-constipation, et qui ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. On perd aussi les polyphénols de la peau et des pépins des pommes et du raisin. Polyphénols protecteurs des artères, et contre les cancers expérimentaux des rats de laboratoire.

De fait les buveurs de jus de fruit ne se portent guère mieux que les buveurs de coca. On conseille aux américains de renoncer au verre de jus d'orange du matin. Ne croyez pas que jus Bio ou fait maison soit mieux : c'est pareil ! Alors, n'hésitez plus à **croquer la pomme** ou **éplucher l'orange**, **c'est bien mieux que de boire leur jus**. Bon appétit les amis ! ;o)

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et Podcasts Audio sur <https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>

Idéal 430 mots. : OK = 2'39 passe Jeu 27 avril 2017 Sem. S17-17