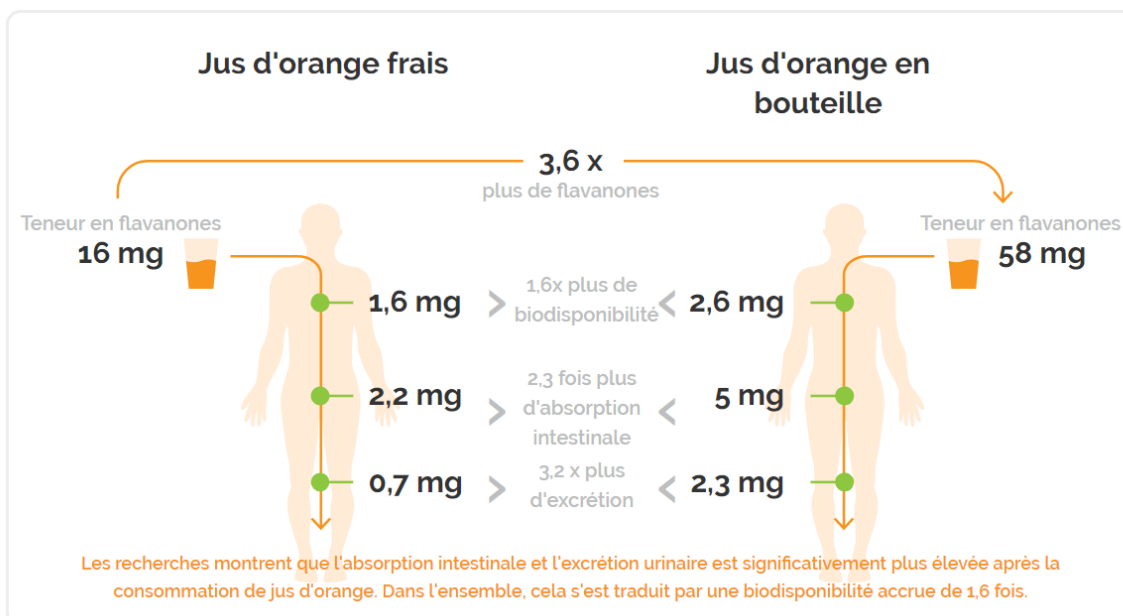


Les bénéfiques nutritionnels du pur jus de fruits

Effet de la transformation sur L'augmentation de la biodisponibilité des composés du jus de fruits



Les jus de fruits contiennent une variété de minéraux, de vitamines et de composants bioactifs, tels que des composés phytochimiques importants pour préserver la santé. Pour une alimentation saine et équilibrée, il est habituellement recommandé de consommer chaque jour de nombreux fruits et légumes afin de répondre à nos besoins en vitamines et minéraux. Toutefois, dans le cadre de ce modèle, une consommation modérée de purs jus de fruits peut assurer un apport important de potassium et d'autres micronutriments.

Teneur affichée en vitamines et minéraux

Selon le règlement 1924/2006 de l'Union européenne, pour pouvoir utiliser une allégation nutritionnelle, 100 g d'un aliment ou 100 ml d'une boisson doivent contenir respectivement au moins 15 % ou 7,5% de la valeur nutritionnelle de référence (VNR). À ce titre, les purs jus de fruits d'orange, de pamplemousse, de citron, d'ananas et de tomate peuvent être déclarés « source » de vitamine C ; les jus d'orange, d'ananas et de tomate répondent à ces critères pour le potassium ; et le jus d'orange est également source de folate.

Les nutriments présents dans le jus de fruits proviennent directement du fruit pressé. La comparaison entre la quantité de micronutriments, vitamine A, folate, vitamine C, calcium, magnésium et potassium présents dans les jus et les fruits entiers avant pressage, n'a pas permis de dégager de différences significatives. Dans certains cas, le sodium est plus élevé dans le pur jus de fruits, tandis que la teneur en potassium, phosphore et magnésium peut être plus faible comparée à l'extrait de fruit frais correspondant.

Bienfaits nutritionnels

L'absorption intestinale du fer non héminique est inhibée par certains composants présents dans les aliments, tels que les phytates ou les composés polyphénoliques, et inversement, elle est favorisée par d'autres composants tels que la vitamine C (acide ascorbique). À cet égard, le rôle de la vitamine C est tellement important que l'OMS a pris en compte son impact sur la biodisponibilité en mettant au point ses valeurs de référence des aliments. Ainsi, la consommation de pur jus de fruits avec des aliments riches en fer non héminique peut améliorer l'absorption de cet oligo-élément.

Les provitamines caroténoïdes (par exemple, le bêta-carotène), présentes dans les fruits et les légumes, représentent environ 40 % de la vitamine A consommée chaque jour dans les pays occidentaux. Une étude menée auprès de 8861 sujets, dont 2310 qui buvaient systématiquement du jus de fruits, fait état d'un apport quotidien en vitamine A plus élevé de 14 % chez les personnes buvant régulièrement du jus d'orange par rapport à celles n'en buvant pas (660 µg d'équivalent rétinol/jour contre 580 µg d'équivalent rétinol/jour respectivement).

Une autre étude ayant analysé les caroténoïdes présents dans le sang a trouvé des concentrations sanguines d'alpha-carotène plus élevées après consommation de jus qu'après consommation de légumes entiers crus ou cuits. Les jus de fruits (et de légumes) possèdent généralement une teneur plus élevée en certains micronutriments dont la biodisponibilité, comme dans le cas des provitamines caroténoïdes, peut être supérieure à celle des fruits et légumes entiers crus ou cuits correspondants.

Potassium et tension artérielle

On trouve des quantités significatives de potassium dans les purs jus de fruits, ainsi que dans les légumes, les céréales entières et les légumes. En Europe, l'apport quotidien moyen de potassium est de 2463 à 3991 mg/jour chez les adultes. L'OMS, se basant sur une analyse systématique de la littérature, suggère un apport en potassium de 3510 mg/jour afin de contrôler la tension artérielle et réduire le risque de maladie cardiovasculaire, en particulier l'AVC. La consommation de jus de fruits en quantité modérée (env. 150-200 ml par jour) et dans le cadre d'une alimentation équilibrée pourrait aider les consommateurs à atteindre les apports recommandés en potassium et contribuer à maintenir une pression artérielle normale dans la population générale.

Densité énergétique des jus de fruits

Certaines préoccupations ont été exprimées sur le fait que la teneur en calories des jus de fruits (provenant des sucres des fruits) pouvait modifier la qualité nutritionnelle générale de l'alimentation et contribuer à un effet de « dilution des nutriments ». Selon certaines études, en dépit de leur densité calorique qui n'est pas élevée, la consommation de jus de fruits n'est pas associée à la dilution des micronutriments essentiels tels que la vitamine A ; c'est même tout le contraire puisque les jus peuvent contribuer à atteindre les apports recommandés pour ces nutriments.

Agents phytochimiques

Les phytoconstituants, comme les caroténoïdes, et plus particulièrement, la lutéine, le bêta-carotène et le lycopène, ainsi que les polyphénols sont présents dans de nombreux purs jus de fruits. En ce qui concerne les agrumes, la plupart des composés phénoliques se trouvant dans la peau, le pressage industriel permet à une plus grande quantité de phytoconstituants de passer dans le jus.

Conclusion:

Habituellement, les recommandations alimentaires misent sur un apport en vitamines et en minéraux provenant de préférence des fruits et des légumes, dans le cadre d'une alimentation globale équilibrée. Les purs jus de fruits possèdent une densité élevée de certains micronutriments et leur consommation est associée à un meilleur respect des recommandations alimentaires en matière de vitamines et de minéraux. Les inquiétudes, selon lesquelles la teneur en sucre naturel des jus pourrait nuire à la qualité de l'alimentation ou à l'apport calorique, ne sont pas fondées. Les purs jus de fruits peuvent être déclarés « sources » de micronutriments essentiels, et certains composés nutritionnels présents dans les jus ont une biodisponibilité meilleure que les fruits frais dont ils sont issus.