Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 39 (1931)

Heft: 4

Artikel: Les légumes sont des aliments de soutien

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546323

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les légumes sont des aliments de soutien.

Les légumes sont pour nous la source la plus abondante d'éléments nutritifs minéraux; ils en contiennent beaucoup plus que les fruits. Ils nous sont également très utiles à cause de leurs vitamines, surtout les légumes qui peuvent se manger crus. Ces deux caractéristiques (fournir des minéraux et des vitamines) sont ce qui fait surtout la valeur des légumes verts, qui se composent en grande partie d'eau et ne contribuent guère à augmenter l'énergie du corps ou à construire les tissus. On a souvent considéré les légumes verts comme des aliments inutiles à l'organisme, qui encombrent sans aucun profit le tube digestif. C'est tout le contraire de la vérité, car non seulement ils fournissent à l'organisme des minéraux alcalins et des vitamines dont la présence assure le bon fonctionnement de notre corps, mais leur cellulose même est pour l'intestin un stimulant puissant et un laxatif.

Certains légumes fournissent une quantité considérable d'hydrate de carbone sous forme de sucre dilué, et d'amidon assimilable, l'amidon de la pomme de terre cuite étant la forme la plus facilement digestible de l'amidon. La pomme de terre est aussi d'une grande valeur à cause des minéraux alcalins qu'elle contient. Les gens qui ont pris l'habitude de manger une très grande quantité de pain feraient bien de remplacer une partie de ce pain par des pommes de terre. C'est peut-être la pensée que le pain est le soutien de la vie par excellence qui a conduit les gens à prendre l'habitude de se nourrir surtout de pain et d'aliments tirés des céréales, mais il vaudrait mieux faire une place plus large aux légumes dans le régime alimentaire. Les légumes contiennent beaucoup de minéraux alcalins tandis que dans les céréales, ce sont les acides qui prédominent. La vitamine qui favorise la croissance est fournie en grande abondance par la pomme de terre, et elle favorise la croissance des enfants, tout comme elle aide le pain à lever. Peut-être un autre avantage de la pomme de terre est-il que les gens n'éprouvent pas le besoin d'y ajouter du sucre, comme ils le font avec les aliments à base de céréales.

L'oignon, légume souvent méprisé et banni de la société polie parce qu'il a une tendance à se faire trop remarquer, contient un composé de fer qui est d'une grande valeur nutritive.

Il y a dans les légumes trois sortes d'éléments utiles qu'il faut absolument conserver: ce sont les vitamines, les minéraux et le sucre. Les expériences semblent indiquer que souvent la moitié des vitamines contenues dans les légumes sont perdues dans l'eau qui sert à les faire cuire. La quantité de vitamines perdue dépend de la quantité d'eau employée, de la température de l'eau au début de la cuisson et de la longueur du temps de cuisson. Les légumes perdent aussi plus ou moins de vitamines suivant qu'on les fait cuire tout entiers ou en morceaux.

On a longtemps cru que beaucoup des qualités des légumes étaient détruites par la mise en boîtes de conserve. Les expériences semblent prouver que c'est le contraire qui se produit. En effet, lorsqu'on fait bouillir des légumes dans une casserole, l'oxygène de l'air a une influence destructive sur les vitamines, mais, lorsque les légumes sont en boîtes, les boites sont fermées et le légume est cuit à l'abri de l'air. C'est pourquoi certains légumes conservés, surtout les tomates, contiennent plus de vitamines que ceux que l'on a fait cuire dans une casserole. Les acides

aussi protègent les vitamines, de sorte que si, pour garder après la cuisson la couleur primitive des betteraves et du chou rouge, on ajoute un peu de jus de citron dans l'eau qui sert pour les faire cuire, les vitamines seront plus facilement conservées. Les alcalis, au contraire, détruisent les vitamines, aussi ne faut-il jamais se servir de soude pour faire cuire les légumes. Certaines eaux contiennent assez d'alcali pour avoir un effet fâcheux sur les vitamines; ces eaux sont impropres à la cuisson des légumes.

Pour conserver les minéraux et le sucre, il faut mettre les légumes à cuire dans *l'eau bouillante;* il ne faut prendre que la plus petite quantité d'eau qui suffira pour que le légume cuise sans s'attacher au fond de la casserole dès que le légume est suffisamment cuit. *(« Vie et Santé. »)*

Gemüse und Salat vom ärztlichen Standpunkte.

Die Gemüse und Salate sind von der Natur immerhin auch mit Nährwerten ausgestattet, da sie etwas Eiweißstoffe, Kohlehydrate und Nährsalze, vor allem aber reichlich Vitamine enthalten. Ihren Hauptbestandteil bildet allerdings Flüssigkeit. Dadurch setzen sie naturgemäß das sonstige Trinkbedürfnis des Menschen herab, was aber kein Schaden genannt werden kann. Auch ist es entschieden zuträglicher und gesünder, man befriedigt das Flüssigkeitsbedürfnis des Körpers mit natürlichen, aromatischen, nährsalzhaltigen Gemüsesäften als mit zweifelhaften künstlichen Gärungsprodukten.

Auch unverdauliche Zellulose enthalten die Gemüse mehr oder weniger. Aber diese bildet keineswegs vollkommen unnützen Ballast, sondern regt mechanisch die Verdauungsorgane zur Arbeit an. Zudem sind die Prozentberechnungen der Zellulose, die man öfter liest, sehr unzuverlässig; denn junge, frische Gemüse haben entschieden einen viel geringeren Zellulosegehalt als der in den Tabellen für ausgewachsene, gelagerte Gemüse angegebene Prozentsatz besagt.

Auch sonst beweisen die Berechnungen, die den angeblich geringen Nährwert der Gemüse dartun sollen, sehr wenig. Wenn es zum Beispiel heißt: für einen kräftigen Mann braucht man sechzehn Kilogramm Salat oder neuneinhalb Kilogramm Spinat täglich zur ausschließlichen Ernährung, so sagt das eben nur, daß ein einziges Nahrungsmittel zur alleinigen Ernährung nicht ausreicht, weil keines all die verschiedenartigen Stoffe, die zum Aufbau der Organzellen nötig sind, in richtiger Mischung enthält. Es lebt anderseits auch niemand ausschließlich nur von „nahrhaften" Speisen, wie zum Beispiel nur von Eiern.

Von unschätzbarem Wert für die Gesundheit ist der hohe Gehalt der Gemüse an den lebenswichtigen Vitaminen (Ergänzungsstoffen), deren Fehlen in unserer Ernährung von verhängnisvollen Folgen (Skorbut, Beriberi usw.) sein könnte, und an Nährsalzen, die ein Hauptersatzmittel für unsere Blutsalze bilden. Setzt man die Menge an organischen Salzen beim Weißbrot gleich eins, so enthält die gleiche Menge Weißkohl fünfzehnmal soviel und die gleiche Menge Spinat sogar achtundzwanzigmal soviel Nährsalze. Der Spinat bildet zugleich das eisenhaltigste Gemüse und ist deshalb besonders zu empfehlen der heranwachsenden Jugend, allen schwächlichen, blutarmen und namentlich bleichsüchtigen Personen.