

Le rôle des fruits dans la vie de l'homme

Auteur: Gîncu Elena

Cons. ling.: M. Isac

Cet article présente l'information sur les fruits, sur les raisons de manger des fruits, sur les conditions de conservation des fruits et sur leur utilisation.

Le fruit est un organe vivant qui respire et évolue. Pendant son évolution il subit des transformations complexes nommée maturation. C'est cette évolution vers la pleine maturité qu'il faut ralentir plus ou moins, selon les besoins [1 : p.9].

Les fruits sont caractérisés par des cellules à parois cellulosiques qui relient un ciment pectique.

Les fruits sont d'abord bons pour la santé car ils regorgent les micronutriments:les vitamines, les minéraux et les oligo – éléments. Les vitamines sont des substances vitales (impliquées dans de nombreux processus chimiques) que l'organisme est incapable de fabriquer, sauf la vitamine D qui est synthétisée sous l'effet des rayons UV du soleil [2 : p.32].

Il y a 5 bonnes raisons de manger des fruits:

1. Les fruits sont le meilleur aliment qui existe. Leur digestion demande peu d'énergie et ils en apportent beaucoup à l'organisme.
2. Le seul aliment dont se nourrit le cerveau est le glucose. Les fruits contiennent généralement du fructose qui se transforme très facilement en glucose.
3. Les fruits sont le meilleur aliment qu'on puisse manger pour se prémunir contre les troubles cardiaques.
4. La plupart d'entre eux sont composés de 90% à 95% d'eau. Ils constituent donc un aliment à la fois nourrissant et drainant.
5. Les fruits sont des aliments "sains" aux effets protecteurs contre les maladies chroniques sans parler de leurs vertus de longévité [3].

On profit ainsi de l'abondance des fruits frais pour faire des provisions pour toute l'année.

Chacun sait que le froid conserve, mais on ignore bien la façon dont on doit utiliser le gel. Mais pour pouvoir pleinement savourer ces conserves tout au long de l'année, il faut d'abord prendre certaines précautions pour éviter tout risque d'intoxication [4 : p. 87].

Le but du producteur est d'amener sur la table du consommateur des fruits avec un bel aspect, un parfum développé, une saveur agréable, une grande richesse en éléments nutritifs [1 : p. 10].

Une autre utilisation des fruits est celle décorative tels que les corbeilles de fruits frais. Ainsi dans une monumentale composition, les fruits sont présentés dans des corbeilles en osier, ornées de feuillages frais comme les fougères, puis le volume conçu est enrobé en cellophane, décoré de raphia et un message est rédigé dans une petite enveloppe. Les fruits proposés sont les plus beaux et les plus savoureux du marché, issus des meilleures provenances [3].

En conclusion, on peut dire que l'alimentation saine est la seule source de vitamines pour notre organisme. Les consommateurs de fruits sont les plus sains et avec une immunité augmentée, mais sauf les fruits, il y a d'autres produits qui jouent un rôle énorme dans l'alimentation de l'homme et donc qui ont une importance primordiale pour sa santé. On peut dire encore que les fruits sont bons pour la santé et pas seulement.

Bibliographie :

1. C. Leblond et A. Paulin, *La conservation frigorifique des pommes et des poires*, Paris, 1968.
2. François Lery, *Technique de La Cuisine*, Paris, 1962.
3. www.google.fr.
4. François Lery, *Les conserves*, Paris, 1955.