

..... Superflus, les jus?

Qu'est-ce qu'un jus pur à 100 % ?

Pour mériter son nom, un jus doit être préparé à partir de la chair ou de la pulpe d'un fruit. Qu'il soit frais ou fait de concentré, il ne doit pas contenir de sucre ajouté.

Les jus purs à 100 % sont une source concentrée de sucre naturellement présent dans les fruits. Nécessitant moins d'efforts à consommer que les fruits frais, il est donc facile d'en boire beaucoup et de consommer ainsi plus de sucre sans s'en rendre compte.

Bien que les jus purs à 100 % contiennent des vitamines et des minéraux, ils n'arrivent pas à la cheville des fruits frais qui ont une meilleure valeur nutritive et apportent les fibres nécessaires à une saine alimentation.

Mélange des genres...

Ne confondez pas les jus purs à 100 %, plus nutritifs, avec les boissons fruitées (cocktails de fruits, cristaux à saveur de fruits, punches aux fruits) qui contiennent surtout du sucre, de l'eau, des colorants et des saveurs naturelles et artificielles.

Les jus de fruits purs à 100 % contiennent généralement la même quantité de sucre que les boissons fruitées, à la différence que le sucre contenu dans les jus est naturellement présent et que les jus renferment davantage de vitamines et de minéraux que les boissons.





L'eau et les fruits d'abord!

Évitez de boire les jus comme de l'eau! Pour étancher la soif, l'eau demeure le meilleur choix. L'eau vous ennue? Agrémentez-la de tranches de citron, lime, orange ou d'autres fruits pour y donner du goût.

Pour briser la routine, servez les fruits en salade, en trempette avec du yogourt, en brochette colorée ou en smoothie maison. Mettez sur les fruits de saison et, pour plus de variété, osez les fruits exotiques!

Surtout, rendez les fruits disponibles pour votre famille. Quoi de plus attrayant que des fruits frais déjà parés ou un bol rempli de fruits frais colorés?

Jus comparés aux fruits frais

Bien qu'une portion de jus, selon le *Guide alimentaire canadien*, soit de 125 ml, la portion habituellement consommée se situe plutôt autour de 250 ml. Cette portion contient près de 2 fois plus de calories et de sucre qu'une orange et près de 4 fois moins de fibres!

Valeur nutritive	Jus d'orange 100 % pur (250 ml)	Orange (1)
Calories	116	62
Glucides (g)	26	15
- Sucre (g)	23	12
- Fibres alimentaires (g)	0.6	2.3

Source : Santé Canada, *Valeurs nutritives de quelques aliments usuels*, 2008.



Ordre professionnel
des diététistes
du Québec

Santé
et Services sociaux
Québec

www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca

Avec la collaboration de :

Extenso
Centre de référence sur la nutrition humaine