

DIETETIQUE

Germes, pesticides, moisissures...

On entend de tout et son contraire sur les règles à observer quand on prépare les aliments.
Du coup, on ne sait plus ou on en est !!!

SAVEZ-VOUS CONSOMMER ?

Il ne faut pas manger de « brulé »

VRAI Qu'il s'agit des parties noires d'une viande, d'un poisson grillé au barbecue, d'une tarte, d'une pizza ou d'un gâteau, ces zones brûlées cancérigènes, car riches en substances voisines des goudrons.

Côté barbecue, un conseil : placez les aliments à 10 cm des braises, ne les cuisez jamais au contact des flammes, ne les faites pas griller juste après avoir rajouté du charbon de bois..., vous réduirez ainsi considérablement les substances cancérigènes.

Laver les fruits, c'est bien, les peler, c'est mieux

VRAI les fruits (excepté les bio) sont pulvérisés aux pesticides, et le rinçage n'élimine pas tout. En pelant un fruit, vous diminuez par 10 la quantité de pesticides ingérés. En outre les produits venant des quatre coins du monde peuvent être recouverts de parasites capables de coloniser le tube digestif. Pour ceux qui ne se pèlent pas, plongez-les au moins 2 fois de suite dans l'eau. Pour que l'épluchage ne vous prive pas d'une grande partie des vitamines, faites des épluchures très fines.

Avec les agrumes, pas de souci de pesticides

FAUX en effet, en les coupant, vous pouvez contaminer la chair. En outre, quand vous vous préparez une orange, un citron ou un pamplemousse pressé, il est préférable de le faire à la main. Car la pression mécanique exercée par le presse agrumes électrique provoque un passage des pesticides de la périphérie du fruit vers le centre. Autrement dit, ces produits chimiques se retrouvent dans votre verre.

ATTENTION AU ZESTE DE CITRON DANS LE THE OU LES SODAS

VRAI les citrons, comme les pommes, sont abondamment traités. Or la rondelle, une fois plongée dans la boisson, peut diffuser ces produits chimiques que vous boirez ensuite. Certes la quantité est faible, mais si c'est de façon répétée...

LES TACHES BRUNES SUR LA PEAU DES POMMES SONT SANS DANGER

FAUX ces taches cachent des moisissures dont certaines secrètent une toxine qui est un cancérigène bien identifié. Il existe cependant un moyen imparable : ôtez soigneusement ces tavelures avec un couteau et vous n'aurez plus rien à craindre.

SI ON AIME LA VIANDE SAIGNANTE OU CRUE, MIEUX VAUT LA CONGELER AVANT DE LA CONSOMMER

VRAI sinon, vous courez le risque d'être contaminé par le ténia, appelé aussi ver solitaire. Seule la cuisson à point ou la congélation durant 10 jours minimum permettent d'éliminer le ver en question.

CERTAINS LEGUMES DOIVENT ETRE CONSOMMER LE JOUR MEME

VRAI en effet certain végétaux sont très périssables ou générateurs de substances toxiques au fil des heures. C'est le cas des épinards et des champignons, les artichauts doivent être consommés dans les 24 heures.

A CONDITION D'ETRE MIS AU FRAIS, TOUS LES RESTES PEUVENT ETRE CONSERVES

FAUX parmi les exceptions à retenir, la mayonnaise maison, les carottes râpées : quand on les râpe, on multiplie par cent la surface exposée à l'air, ce qui favorise le développement des germes. D'une manière générale, les crudités râpées ne doivent pas être conservés, y compris s'il s'agit de produits industriels dont l'emballage a été ouvert. Quand au steak haché, il doit être consommé tout de suite après l'achat car, la encore, le hachage augmente les risques de contamination microbienne.

LE REFRIGERATEUR DOIT ETRE NETTOYE UNE FOIS PAR MOIS

FAUX il faut effectuer cette corvée au moins toutes les 2 semaines, avec de l'eau javellisée... En effet, le froid ne tue pas les germes, il se contente de ralentir ou de stopper leur multiplication.

IL FAUT EMBALLER LES ALIMENTS AVANT DE LES METTRE AU FRAIS

VRAI avec le nettoyage du réfrigérateur, c'est le moyen le plus sur pour éviter toute contamination microbienne. Les aliments doivent être mis dans des récipients hermétiques ou enveloppes de film plastiques, et les aliments crus, séparés des cuits.

Ne mettez pas d'aliments encore chauds, sous peine de réchauffer l'atmosphère et d'accélérer ainsi la croissance microbienne.

LES TORCHONS DEVIENNENT VITE DES NIDS A MICROBES

VRAI humides, ils constituent un support idéal pour la multiplication des germes. Il faut donc les changer très souvent. De plus veillez à ne pas utiliser le même pour la vaisselle, les mains et les légumes. Pour ces derniers préférez du papier absorbant. Idem pour les ustensiles en bois, surtout les planches : les bactéries s'incrustent dans leurs entailles et le bois. Enfin, la poubelle doit être nettoyée au moins 1 fois par semaine à l'eau de javel, sinon elle est une source d'émission microbienne à proximité des aliments.