

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: 42 (1934)

Heft: 4

Artikel: Faut-il absorber des aliments crus?

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-546548>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

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

Faut-il absorber des aliments crus ?

La plupart des sociétés nationales de la Croix-Rouge se préoccupent, sous une forme ou sous une autre, du problème de l'alimentation. Certaines d'entre elles organisent des cantines ou des cours sur l'alimentation; d'autres se servent de leur publications pour faire connaître aux mères la meilleure façon de composer le menu familial.

Les aliments crus semblent connaître, à l'heure actuelle, une faveur inaccoutumée. Après avoir abusé des mets privés de vitamines par la mise en conserve, la dessiccation ou une cuisson trop prolongée, nous risquons de tomber dans l'excès contraire. Certains banissent aujourd'hui de leur table tout aliment cuit. Ont-ils tort? Nous allons le voir.

L'homme s'est habitué à consommer, depuis des temps immémoriaux, ses aliments cuits. En les soumettant à l'action du feu, nos ancêtres cherchaient non seulement à les rendre plus digestifs, mais aussi à les stériliser et à les débarrasser de divers parasites. Or, un savant allemand a récemment montré que la fréquence des parasites intestinaux croît avec l'ingestion exagérée de légumes crus.

Lorsque l'on soumet les albumines à une température de plus de 50 degrés, elles se coagulent; quand le point d'ébullition est atteint, elles subissent encore certaines transformations et deviennent solubles. Elles sont alors facilement assimilées par l'appareil digestif. L'amidon, par exemple, est si indigeste absorbé cru qu'il passe en grande partie dans l'organisme sans subir aucune transformation. Par contre, la cuisson le prépare à l'action de la salive et des sucs pancréatiques. Le sucre et les graisses restent inchangés lorsqu'ils sont soumis à la température

de l'eau en ébullition, et par conséquent ne s'altèrent pas en cuisant.

Pour bien comprendre l'action que la cuisson exerce sur les vitamines, il importe d'étudier chacune d'elles séparément.

La vitamine A, qui est soluble dans la graisse, ne l'est pas dans l'eau. Elle reste donc dans cet élément pendant la cuisson des aliments. Même si l'on maintient une température de 100 degrés pendant des heures, la vitamine A garde toutes ses propriétés. Elle est par contre beaucoup plus sensible à l'action de l'oxygène. Les mets mis en conserve ne perdent donc pas leurs vitamines A puisque l'on fait le vide dans les boîtes et les bocaux. Le beurre employé pour la cuisson de la viande ou du poisson les garde aussi presque toutes, mais lorsqu'il sert à préparer des gâteaux et des biscuits qui subissent pendant longtemps l'action du feu, il en perd une notable proportion.

La vitamine B, on le sait aujourd'hui, contient plusieurs principes, dont l'un préserve du bérubéri. On la trouve si communément dans le règne végétal que l'homme, nourri dans des conditions normales, en absorbe toujours une quantité suffisante. Elle n'est pas détruite par la cuisson.

La vitamine C, qui est beaucoup plus sensible préserve du scorbut. Les pommes de terre cuites trop longtemps en perdent une forte dose. Elles devraient être jetées non pelées dans l'eau bouillante et retirées aussitôt qu'elles sont assez tendres pour être mangées. Ceci a son importance dans les pays où ce légume constitue l'un des principaux éléments des repas. Les vitamines C contenues dans la viande sont rapidement détruites par une cuisson prolongée. Le lait de vache en con-

tient une très petite quantité qui est d'ailleurs détruite lorsqu'il reste 24 heures à la température d'une pièce dans laquelle on vit. L'acidité favorise le développement de cette vitamine. Si par conséquent l'on ajoute au lait frais des acides comme ceux que l'on emploie pour la préparation du yoghourt, il gardera pendant quelque temps encore la vitamine C. Le lait «tourné» en contient alors que le lait pasteurisé la perd vite à moins qu'il ne soit mis à bouillir rapidement et refroidi. Dans ces conditions, 25% seulement des vitamines C seront détruites.

La vitamine D, qui préserve du rachitisme, résiste encore plus que la vitamine A aux températures élevées. Le jaune d'œuf qui en contient garde toutes ses

propriétés lorsqu'il est cuit. L'huile de foie de morue est aussi une autre source importante de vitamines D qu'on ne peut cependant pas utiliser en cuisine.

La vitamine E, est aussi soluble dans la graisse; on prétend que la stérilité peut être provoquée par un régime dont elle serait exclue. La cuisson ne l'affecte pas et elle existe en si grande quantité dans tous les végétaux que les mauvais effets de son absence se font rarement sentir.

Si l'on veut se nourrir intelligemment, il faut donc être omnivore et ne pas écarter systématiquement les aliments cuits de son régime. Les aliments crus, variés souvent, sont certes excellents, mais les aliments cuits ont en outre deux autres qualités: ils sont faciles à digérer et très nourrissants.

Faut-il manger du miel?

On lui reproche d'être cher. Cependant, si l'on réfléchit au fait qu'il ne se mange pas à la poche à soupe, mais à petites doses comme un condiment, ce reproche s'évanouit. Une cuillère à soupe (20 gr.) de miel a la valeur d'un œuf, mais elle ne coûte que 10 centimes au prix de 5 fr. le kilo. Les effets diététiques du miel sont: régularisation de la digestion, calmant du système nerveux, stimu-

lant de la formation du sang, remède pour les catarrhes des voies respiratoires. Dans certains établissements pour enfants, on constate une amélioration par la distribution quotidienne de 1—2 cuillères à soupe de miel. Espérons qu'une production accrue abaissera le prix de cet excellent auxiliaire et le mettra à portée de chacun.

Die Lüge in der Reklame.*)

Von Dr. R. Sidler, Augenarzt in Zürich.

Es gibt sehr viele Zeitungen, die im Textteil behaupten, mit unbestechlicher und rücksichtsloser Ehrlichkeit zu arbeiten. Man wolle es aber ja nicht immer

glauben, denn hinter den Kulissen sieht es oft ganz anders aus. Stimmen, die nicht ganz genau in den Kram hineinpasse, werden meist gründlich totgeschwiegen.

*) Aus dem Zentralblatt des Schweizer. Militärsanitätsvereins.