

Pommes de terre, nutrition et diététique

Les pommes de terre peuvent constituer d'importantes cultures vivrières de base, mais un régime équilibré nécessite d'autres légumes et des céréales complètes

Points clés

La pomme de terre est une bonne source d'énergie et de micronutriments, et sa teneur en protéines est très élevée par rapport aux autres racines et tubercules.

La pomme de terre contient peu de lipides – à condition de ne pas être préparée avec des ingrédients à teneur élevée en graisses.

La cuisson à l'eau des pommes de terre avec leur peau permet d'en conserver les substances nutritives.

Les pommes de terre sont un élément important de nombreux régimes alimentaires, mais doivent être équilibrées avec d'autres légumes et céréales complètes.

D'autres recherches sont nécessaires pour établir le lien entre la consommation de pommes de terre et le diabète de Type 2.

La pomme de terre est un aliment polyvalent, riche en hydrates de carbone et très populaire dans le monde entier, où elle est préparée et servie de multiples façons. Fraîchement cueillie, elle contient environ 80 pour cent d'eau et 20 pour cent de matière sèche, dont 60 à 80 pour cent environ d'amidon. La teneur en protéines de la pomme de terre (en poids sec) est semblable à celui des céréales et très élevée par rapport aux autres racines et tubercules. En outre, la pomme de terre est pauvre en lipides.

Les pommes de terre sont riches en micronutriments, en particulier en vitamine C – consommée avec sa peau, une pomme de terre de taille moyenne de 150 g couvre près de la moitié des besoins quotidiens d'un adulte (100 mg). La pomme de terre est une source modérée de fer et sa forte teneur en vitamine C en favorise l'absorption. C'est une bonne source de vitamines B1, B3 et B6 et de sels minéraux comme le potassium, le phosphore et le magnésium, et elle contient en outre des vitamines B9, B5 et B2. Les pommes de terre renferment par ailleurs des antioxydants, utiles dans la prévention des maladies liées au vieillissement, et des fibres alimentaires, essentielles au métabolisme.

Les modes de préparation des pommes de terre et leurs effets

La valeur nutritive d'un repas contenant des pommes de terre dépend des autres ingrédients et du mode de préparation. En soi, la pomme de terre ne fait pas grossir et le sentiment de satiété qu'elle confère peut aider à surveiller son poids. Toutefois, sa préparation avec des ingrédients à teneur élevée en graisses augmente la valeur calorique du plat.

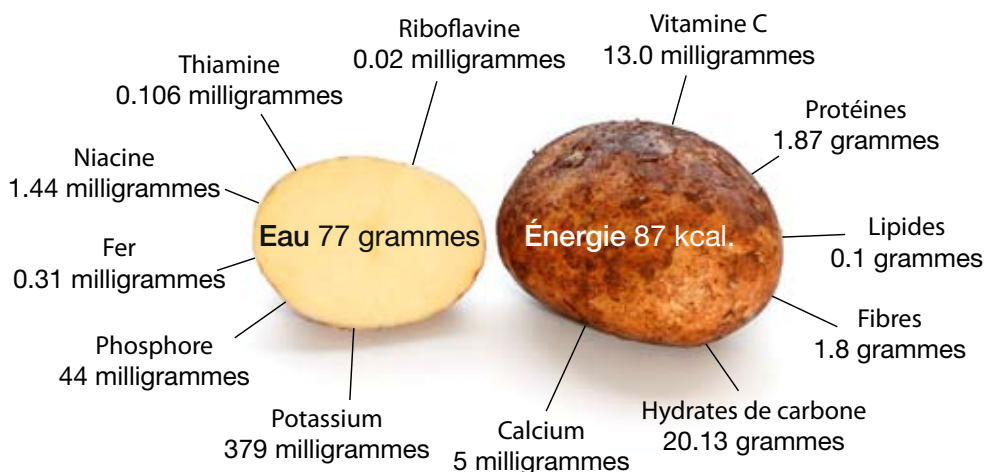
Comme l'amidon des pommes de terre crues n'est pas digestible par l'homme, elles doivent être bouillies (avec ou sans la peau), cuites ou frites. Chaque mode de préparation affecte la composition du tubercule de façon différente, mais aucune ne garde intact le contenu en fibres et en protéines, qu'il se dilue dans l'eau ou l'huile de cuisson, qu'il soit détruit par la chaleur ou par des procédés chimiques comme l'oxydation.

Quand on fait bouillir les pommes de terre – la technique de cuisson la plus répandue au monde – on perd une quantité importante de vitamine C, surtout quand elles sont cuites sans leur peau. Pour ce qui est des frites et des chips, en les plongeant dans l'huile bouillante (140 °C à 180 °C), on obtient une forte absorption de matières grasses et une teneur réduite en minéraux et en acide ascorbique. En général, la cuisson au four cause des pertes de vitamine C légèrement supérieures à la cuisson à l'eau en raison des températures du four plus élevées, mais les pertes d'autres vitamines et minéraux sont moindres.

Le rôle de la pomme de terre dans la «transition nutritionnelle» du monde en développement

Dans de nombreux pays en développement, et en particulier les zones urbaines, les revenus croissants entraînent une «transition nutritionnelle» vers des aliments plus énergétiques et des aliments tout prêts, et notamment de pommes de terre. En Afrique du Sud, la consommation de pommes de

Valeur nutritionnelle



(pour 100 g de pommes de terre cuites avec leur peau et épluchées avant consommation)
Source: Base de données du Département de l'Agriculture des États-Unis sur les nutriments

terre est en hausse en milieu urbain, tandis que dans les zones rurales, le maïs reste l'aliment de base. En Chine, la hausse des revenus et l'urbanisation ont porté à une demande accrue de pommes de terre transformées. Ainsi, la pomme de terre joue déjà un rôle dans la diversification des régimes alimentaires de nombreux pays. Cependant, si d'autres denrées de base sont disponibles pour satisfaire les besoins énergétiques, la pomme de terre ne devrait pas les supplanter mais plutôt les compléter avec ses vitamines et minéraux et ses protéines de qualité. Les pommes de terre peuvent constituer d'importantes cultures vivrières de base, mais un régime équilibré nécessite d'autres légumes et des céréales complètes.

Suivant l'engouement pour les «aliments prêts à consommer», la demande de pommes de terre frites est en hausse. La surconsommation de ces produits fortement caloriques, associée à un faible niveau d'activité physique, peut entraîner un surpoids. Par conséquent, lorsqu'on veut éviter des excès de poids et des maladies non transmissibles liées à l'alimentation, comme les maladies du cœur et le diabète, il faut prendre garde au rôle des frites. Le diabète de type 2 est imputable à divers facteurs, et il conviendra d'approfondir les recherches pour déterminer s'il existe un lien entre la consommation de pommes de terre et le diabète de Type 2.



Éléments toxiques de la pomme de terre

Pour se défendre des champignons et insectes, les feuilles, tiges et germes du tubercule contiennent des niveaux élevés d'éléments toxiques appelés glycoalcaloïdes (généralement solanine et chaconine). Les glycoalcaloïdes se trouvent normalement en petite quantité dans le tubercule, et sont essentiellement concentrés juste sous la peau.

Les pommes de terre doivent être conservées au frais et à l'abri de la lumière, car l'exposition à la lumière provoque leur verdissement, indicateur des niveaux accrus de chlorophylle, mais aussi de solanine et de chaconine. Comme la cuisson ne détruit pas les glycoalcaloïdes, il faut alors ôter les parties vertes et éplucher les pommes de terre avant de les cuire.

À propos de l'AIP 2008

L'Année internationale de la pomme de terre, qui sera célébrée en 2008, vise à sensibiliser davantage l'opinion publique sur le rôle fondamental de la pomme de terre dans l'agriculture, l'économie et la sécurité alimentaire mondiale.

www.potato2008.org

Crédits:

Informations fournies par la Division de la nutrition et de la protection des consommateurs de la FAO.



UN TRÉSOR
EN FOUI



www.potato2008.org

Contacter:

Secrétariat de l'Année internationale de la pomme de terre

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

Bureau C-776

Viale delle Terme di Caracalla
00153 Rome (Italie)

Tél.: + (39) 06-5705-5859, 06-5705-4233

Courriel: potato2008@fao.org