



Les épinards rendent-ils vraiment plus costaud ?

Les épinards rendent-ils vraiment plus costaud ? « Mange tes épinards, si tu veux devenir fort ! » Enfant, nous avons tous entendu cette recommandation. Mais notre maman savait-elle réellement de quoi elle parlait ? Pas si sûr que ça... Pour Popeye, le célèbre marin de bande dessinée, cela ne fait aucun doute. Manger des épinards procure une force surhumaine ! Vrai ou faux ? Et d'où vient cette idée ? Du fait que les épinards sont réputés riches en fer. Et que le fer constitue le composant principal de la myoglobine, une protéine capitale dans le processus qui nourrit nos muscles en oxygène. Le raccourci est donc vite fait. Plus un aliment contient de fer, plus il rend costaud. Ainsi, parmi les aliments les plus riches en fer — en remarquant que le fer des végétaux n'a pas la même valeur nutritionnelle que le fer des viandes —; on trouve le boudin noir (29,4 mg pour 100 g), le son de blé (16 mg pour 100 g), les lentilles (8 mg pour 100 g) et les huîtres (5,8 mg pour 100 g). Et les épinards alors ? Les épinards sont riches en antioxydants, en vitamines (A, B9, K, C, etc.) et en minéraux (potassium, magnésium, calcium, etc.). De quoi entretenir notre bonne santé et participer à la prévention des maladies cardiovasculaires, par exemple. © Deyan Georgiev, Fotolia D'où vient le mythe que les épinards rendent plus fort ? Cent grammes d'épinards crus ne contiennent pas plus de 3,61 milligrammes de fer (Ciqual, 2016). Mais alors d'où vient le mythe de Popeye ? À en croire un article de William Hamblin publié dans le British Medical Journal en 1981, d'une simple erreur de



transcription d'un biochimiste allemand qui a travaillé, en 1870, à établir la composition nutritionnelle des aliments et plus particulièrement, la teneur en fer des épinards. Entre 21 et 46 milligrammes pour 100 grammes. Voilà ce qu'il aurait consigné! Et ce que prétend la légende... À peine plus de 3 grammes de fer pour 100 grammes d'épinards? Pas de quoi s'affoler donc. Cependant, selon une étude menée aux États-Unis, les épinards contiendraient un composé de type stéroïde qui stimulerait la croissance du muscle en boostant la transformation des protéines en masse musculaire. C'est du moins ce qu'il est arrivé aux rats cobayes qui, après un mois de traitement, sont devenus plus puissants. Les muscles humains, eux, se sont accrus de plus de 20 %. Mais pour arriver à ce résultat, il faut tout de même consommer plus d'un kilogramme d'épinards par jour! Source Web: futura-sciences