

## Résultat des tests

### **ACTIVITES VITAMINES A**

### **MANGUES SECHEES DE SIBY**

#### Quelques précisions :

(ces informations sont tirées du site : <http://www.passeportsante.net>)

*« L'organisme s'approvisionne directement en vitamine A dans les aliments. Il peut aussi le faire indirectement, en transformant en vitamine A certains caroténoïdes provenant des végétaux. On dit de ces caroténoïdes qu'ils sont des provitamines A : sur les 600 connus, 50 sont dits « actifs », c'est-à-dire qu'ils peuvent être convertis en vitamine A. En pratique, le bêta-carotène est de loin la provitamine A la plus importante en raison de son abondance et du fait qu'il est le carotène dont la conversion en vitamine A est la plus efficace. »*

*« Le Bêta a le pouvoir de se transformer dans l'organisme en vitamines A. (...) Ces effets sont semblables à la vitamine A ».*

		<b>c (µg/g,sec)</b>
<u>Beta carotene</u>		
	12389	46,49
	11183	41,96
	11165	41,89
<b>Moyenne</b>		<b>43,45</b>
<b>Ecart type</b>		<b>2,63</b>
<u>13 cis beta carotene</u>		
	3663	13,74
	3276	12,29
	3351	12,57
<b>Moyenne</b>		<b>12,87</b>
<b>Ecart type</b>		<b>0,77</b>
Activité Vitamine A(eq Retinol/kg sec)		8314

Le tableau ci-dessus montre que :

- La teneur en all-trans b-carotène est de 34,45 $\mu$ g / gramme de produit.
- La teneur en 13-cis-carotène est de 12,87 $\mu$ g / gramme de produit.

L'activité pro-vitamine A est égale à 8 314  $\mu$ g d'équivalent rétinol / kg de produit. Ce qui représente une quantité importante. La consommation de mangues séchées peut aider à pallier les déficits en vitamine A.

La papaye est un autre fruit, que l'on trouve en relativement grande quantité à la même époque de l'année. L'activité pro-vitamine A pour la papaye fraîche est en moyenne de 1 240  $\mu$ g d'équivalent rétinol / kg de produit. Les mangues séchées de Siby sont bien au-dessus.