

Éléments nutritifs sélectionnés dans des échantillons commerciaux de salades

Marija Dimitrijević^{1*}, Luka Petrić¹, Dragoljub Miladinović¹

1 - Université de Nis, Faculté de médecine, Département de pharmacie, Nis, Serbie

Marija Dimitrijević : marija.dimitrijevic@pmf.edu.rs, <https://orcid.org/0000-0003-1816-0400>

Luka Petrić : lukapetrickl@gmail.com

Dragoljub Miladinović : dragoljubm@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4849-1067>

RÉSUMÉ

Cette étude examine la composition en éléments, notamment le potassium, le sodium, le calcium, le magnésium et le sélénium, de six espèces différentes de légumes à feuilles couramment consommées en salade. Les légumes analysés étaient *Lactuca sativa*, *Spinacia oleracea*, *Cichorium intybus*, *Valerianella locusta*, *Cichorium endivia* et *Eruca sativa*. La contribution des éléments mentionnés dans l'alimentation en consommant une portion de 100 g de salade fraîche a été évaluée par l'apport quotidien recommandé. Les résultats ont révélé des variations significatives de la teneur en éléments entre les espèces. Compte tenu de l'apport quotidien recommandé en sélénium, ces légumes peuvent contribuer de manière significative à répondre aux besoins quotidiens en sélénium (35,9 % – 60,5 %). Plus précisément, les concentrations plus élevées de sélénium dans *L. sativa* (3,327 mg/kg) et *V. locusta* (2,467 mg/kg) suggèrent que leur consommation régulière pourrait être un moyen efficace d'améliorer l'apport alimentaire en sélénium, soutenant ainsi son rôle essentiel dans la santé humaine. D'autres résultats démontrent la diversité des teneurs en éléments des différents légumes à feuilles, qui peuvent apporter des avantages variables pour la santé en fonction des besoins en minéraux. Sur la base de la teneur en éléments des échantillons, *L. sativa* a la plus grande teneur en calcium (12302 mg/kg), tandis que *S. oleracea* a la plus forte teneur en magnésium et en potassium (6131 mg/kg et 22854 mg/kg), *C. endivia* se distingue par sa teneur élevée en sodium (20840 mg/kg).

Mots-clés : éléments nutritifs, salades commerciales, ICP OES

* Auteur correspondant : marija.dimitrijevic@pmf.edu.rs