

Les graisses alimentaires et leur rôle

Les matières grasses (lipides) constituent un réservoir d'énergie de notre organisme.

- Constituants majeurs des membranes cellulaires.
- Précurseurs de certaines hormones (oestrogènes, progestérone, ...)
- Participent au bon fonctionnement du système nerveux
- Ils solubilisent et transportent les vitamines liposolubles A D E K

Dans notre alimentation, nous avons plusieurs sortes de graisse qui sont :

1) Les acides gras saturés : on les retrouve essentiellement dans les jaunes d'œuf, les charcuteries, les produits laitiers non écrémés, les viandes, le beurre, la crème, les huiles hydrogénées.

Inconvénients : élèvent le mauvais taux de cholestérol (LDL) qui se dépose sur les parois des artères et favorise ainsi les maladies cardio-vasculaires et l'artériosclérose.

2) Les acides gras mono insaturés (acide oléique) : on les retrouve dans les huiles végétales, colza, olive, arachide, noisette et est fabriqués par notre organisme.

Avantage : abaissent le mauvais cholestérol (LDL) sans modifier le bon (HDL)

3) les acides gras poly insaturés (acide linoléique, acide linoléique) : ne sont pas fabriqués par le corps, il est donc recommandé d'en apporter par l'alimentation.

On les trouve dans les huiles végétales : maïs, pépin de raisin, soja, tournesol, arachide, colza, olive, associé en générale avec de la vitamine C et E. Les poissons contiennent également des acides gras poly insaturés, précieux.

Avantage : abaisse le taux de mauvais cholestérol (LDL)

Inconvénient : abaisse également le taux du bon cholestérol (HDL) et s'abime facilement à la lumière.

Les acides gras trans : acides gras poly insaturés transformés industriellement pour des raisons pratiques au niveau de la consommation.

Ex : huile transformée en margarine.

Inconvénients : contrairement aux acides gras poly insaturés dont ils sont issus, ils augmentent le mauvais cholestérol (LDL)

L'oméga 3

Avantages : protège le cœur, fluidifie le sang, il semblerait qu'ils jouent un rôle dans la prévention du cancer de la prostate, lutte contre le stress, l'anxiété et même la dépression.

Les oméga 3 sont présents dans les huiles : noix, colza, les poissons : thon rouge, saumon, sardines et les végétaux : mâche pourpier.

CONSEILS :

Penser à prendre chaque jour une à deux cuillères à soupe d'huile pressée à froid dans vos aliments, en s'assurant de varier celle-ci (huile d'olive, huile de colza, huile de pépins de raisins etc.)

Manger quelques fruits oléagineux et une fois du saumon dans la semaine, ainsi votre apport en graisses essentielles sera assuré.

Consommer avec modération les viandes grasses (charcuterie), les produits laitiers (crème, beurre, fromage), jaunes d'œuf etc....