

LES MATIÈRES GRASSES

POURQUOI FAUT-IL MANGER DES MATIÈRES GRASSES

Elles sont nécessaire à la protection de l'organisme et de nos cellules. Elles donnent du goût aux aliments.

Les matières grasses apportent également de l'énergie, des vitamines et différents types d'acides gras aux qualités spécifiques. C'est pourquoi il est recommandé de cuisiner avec plusieurs types de matières grasses.

Les oméga 3 et les oméga 6 sont des acides gras essentiels. L'organisme humain ne peut les synthétiser, l'alimentation en est donc la seule source.

Les oméga 3 jouent rôle dans le bon fonctionnement du cerveau et de la rétine.

Il permet également, à l'aide des oméga 6 de lutter contre le mauvais cholestérol.



LES TYPES DE MATIÈRES GRASSES CONSOMMÉES



Les matières grasses d'origine animale :

Ce sont les principales utilisées en France. On peut trouver le beurre, la crème fraîche, mais aussi les graisses de porc ou de volaille telles que le saindoux ou la graisses d'oie et de canard.

Les matières grasses d'origine végétale :

Toutes les huiles fluides issues des végétaux, tels que le colza, olive, noisettes, pépin de raisin, etc... mais aussi les graisses végétales solides telles que l'huile de coco et les margarines.

Semgest - Septembre 2021

PENSE BÊTE

En fonction de leur composition en acide gras, certaines matières grasses sont à privilégier par rapport à d'autres.

1. Les acides gras insaturés

Les matières grasses riches en acides gras insaturés contiennent des oméga 3. on les trouve surtout dans certaines huiles (colza, noix, noisette) ou dans les fruits oléagineux (noix, noisettes...) ainsi que dans les poissons gras (sardine, saumon...).

Ils sont à privilégier

2. Les acides gras saturés

Présent dans les produit d'origine animale (fromage, beurre, viande grasses comme l'agneau le bœuf ou le canard), mais aussi dans les produits transformé (biscuits, pâtisserie, produits frits...), ils sont à limiter. On en retrouve aussi dans certaines huiles végétales, tel que l'huile de palme. C'est une des raisons qui explique pourquoi il est autant controversé.



LES FAUX AMIS

De nombreux aliments contiennent des graisses cachées, naturellement ou ajoutées durant leur fabrication. Les matières grasses utilisées lorsque l'on cuisine ou que l'on assaisonne les plats viennent donc s'ajouter à ces graisses.

On doit donc limiter l'ajout dans les recettes des aliments suivants, riches en graisses :

- Les charcuteries (lardons, jambon cru...) et le fromage
- Les feuilletés, entrées assaisonnées de mayonnaise
- les nuggets, cordon bleu, frites
- Les gâteaux à la crème , viennoiseries, beignets

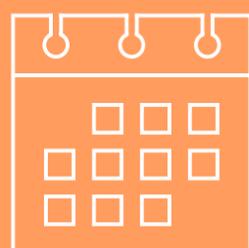


LES FRÉQUENCES

Le Programme National Nutrition Santé encourage à réduire les graisses animales et à privilégier les graisses végétales.

Consommer 10 à 15g de beurre par jour et/ou 1 cuillère à soupe de crème fraîche.

Pour l'huile, vous pouvez consommer 3 à 5 cuillère à café.



Semgest - Septembre 2021