

LES LIPIDES

Qu'est-ce que les lipides ?

Les lipides appartiennent aux sept constituants de base de notre alimentation avec les glucides, les vitamines, les protéines, les oligo-éléments et minéraux et l'eau.

Aussi appelés graisses, ce sont des molécules composées d'acides gras.

A quoi servent les lipides dans le corps ?

La principale fonction des lipides est le stockage énergétique.

Avec les protéines et les glucides, ils aident à l'apport énergétique, c'est-à-dire notre carburant en pendant les efforts. Ils jouent aussi un rôle d'isolant.

Les lipides sont indispensables pour notre cerveau, notre cœur, nos artères...

Dans quels aliments on trouve les lipides ?

Les lipides sont naturellement présents dans l'alimentation tel que : les matières grasses animales et végétales, les viandes et le fromage.

La surconsommation de certains lipides peut être un facteur de risques de certaines maladies cardiovasculaires.

Il est conseillé de privilégier les acides gras d'origine végétale ou bien provenant des poissons (maquereaux, sardines) par rapport aux acides gras d'origine animale.

Quels sont les aliments les plus riches en lipides ?

- Noix du brésil ;
- Huile de colza, d'avocat, de foie de morue, de noisette, de noix, de tournesol, de poisson.
- Noix de pécan ;
- Mayonnaise à l'huile de tournesol ;
- Beurre doux ;
- Margarine en pain ;
- Huile d'arachide ;
- Huile de maïs ;
- Graisse de canard ;
- Huile d'olive.