



Matières grasses : matière à réflexion

LES GENS ACTIFS ET SOUCIEUX DE LEUR SANTÉ SONT SOUVENT PRÉOCCUPÉS PAR LES MATIÈRES GRASSES.

Le bon côté des matières grasses

Il est vrai que les matières grasses constituent une source concentrée d'énergie dont il ne faut pas abuser. Néanmoins, elles demeurent essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Il est donc inutile de les éliminer complètement de notre alimentation. Tout est une question d'équilibre! Contrairement à la croyance populaire, consommer le moins possible de gras n'est pas mieux pour le corps. Pourquoi? Tout simplement parce que les matières grasses assurent le transport de plusieurs vitamines essentielles, en plus de constituer une source d'énergie pour les cellules au repos. Les matières grasses apportent également des acides gras essentiels que notre corps ne peut produire seul; il doit donc obligatoirement les puiser dans les aliments. D'ailleurs, le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer une petite quantité (30 à 45 ml) de lipides insaturés par jour. Cela comprend les huiles pour la cuisson et les vinaigrettes.

Selon les recommandations nutritionnelles, les matières grasses devraient fournir entre le quart et le tiers des calories consommées dans une journée. Un apport insuffisant affecte les performances physiques et

intellectuelles d'une personne active. De plus, un manque de matières grasses peut augmenter le risque de carences en vitamines et l'apparition de divers problèmes de santé. Les personnes actives n'ont donc aucun intérêt à éliminer les matières grasses au profit des glucides ou des protéines. Tous doivent figurer au menu quotidien.

Des gras bien cachés

Les **lipides** sont présents naturellement dans plusieurs aliments : les viandes, le poisson, le fromage, les noix, les produits laitiers, les avocats et les olives. En revanche, plusieurs aliments transformés contiennent des gras cachés : beignes, brioches, muffins et petits gâteaux du commerce, mets préparés, fritures, sauces, croustilles, pâtisseries, grignotines, etc. Ces aliments sont les plus à blâmer, car ils contribuent de manière importante à notre consommation de matières grasses sans par ailleurs fournir leur lot d'éléments nutritifs essentiels. Certains accusent les produits laitiers de contribuer largement à notre consommation de gras. Rien n'est plus faux. Les produits laitiers ne comptent en moyenne que pour 18% du gras total dans l'alimentation des Canadiens.

Au-delà de la quantité, il faut aussi miser sur la qualité !

Les deux repas ci-dessous fournissent sensiblement la même quantité de matières grasses, mais, en termes de qualité nutritionnelle, c'est une autre chose ! Celui dans la colonne de droite fournit des gras essentiels provenant d'aliments nourrissants qui apportent en prime une bonne quantité de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux. Au contraire, le repas dans la colonne de gauche est bien pauvre en éléments nutritifs !

ou lieu de...

Déjeuners comparés

ENVIRON 18 g DE GRAS	ENVIRON 16 g DE GRAS
1 croissant	2 rôties de pain de blé entier
15 ml (1 c. à soupe) de tartinade choco-noisettes	15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide
1 café noir	1 verre de lait 2 % (250 ml)
	1 banane

Soupers comparés

ENVIRON 59 g DE GRAS	ENVIRON 51 g DE GRAS
Salade César	Salade aux tomates et au bocconcini
Fish and chips (poisson pané frit et petite frite)	Sauté de crevettes et légumes
	Riz brun
2 biscuits moelleux aux brisures de chocolat	Yogourt à la vanille et petits fruits



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca

