



Lipides





Lipides

Propriétés

- Les lipides forment un groupe hétérogène de substances non solubles dans l'eau.
- Au nombre des lipides, on compte, entre autres, les triglycérides (graisses alimentaires), les phospholipides (p. ex. la lécithine), les stéroïdes (p. ex. le cholestérol) ainsi que les vitamines liposolubles A, D, E et K.
- Les lipides se trouvent dans les aliments tant d'origine végétale qu'animale.

Structure

- Les triglycérides sont composés de glycérine et chaque fois de trois acides gras.
- Les acides gras peuvent être divisés en trois groupes principaux:
 - les acides gras saturés: ils se retrouvent surtout dans les aliments d'origine animale;
 - les acides gras monoinsaturés: ils apparaissent surtout dans les aliments végétaux;
 - les acides gras polyinsaturés: on les trouve surtout dans les aliments végétaux. Ils sont essentiels. Les acides gras polyinsaturés peuvent être ultérieurement divisés en acides gras oméga-6 et oméga-3.

Fonctions

- Les triglycérides sont, avec 9 kcal/g, les plus importants pourvoyeurs d'énergie et en même temps le seul réservoir d'énergie à long terme de l'homme.
- Les triglycérides et les phospholipides font partie intégrante de la membrane des cellules.
- Le tissu graisseux sert d'isolation aux organes internes et participe à la thermorégulation du corps.



Lipides

Apport recommandé

Selon la pyramide alimentaire suisse, les lipides devraient fournir 30 à 40 % de l'apport énergétique total quotidien. Cela correspond à une quantité de 67 à 89 g pour un apport de 2000 kcal. La qualité des lipides est importante, et particulièrement l'équilibre entre les acides gras saturés, mono-insaturés et polyinsaturés. C'est pourquoi les huiles végétales (par ex. Colza) sont à préférer et les graisses solides (beurre, lard, graisse de palme) à utiliser avec parcimonie.

10 g de lipides sont contenus dans:

Graisses «visibles»

- 10g d'huile (1 cuillère à soupe)
- 12 g de beurre ou de margarine
- 12 g de mayonnaise
- 29 g de crème entière

Graisses «cachées»

- 16 g de noix
- 30 g de pommes chips
- 30 g de chocolat au lait
- 31 g de gruyère
- 44 g de cervelas
- 47 g de croissant
- 75 g de saumon frais
- 130 g de côtelette de veau
- 3,3 kg de légumes frais