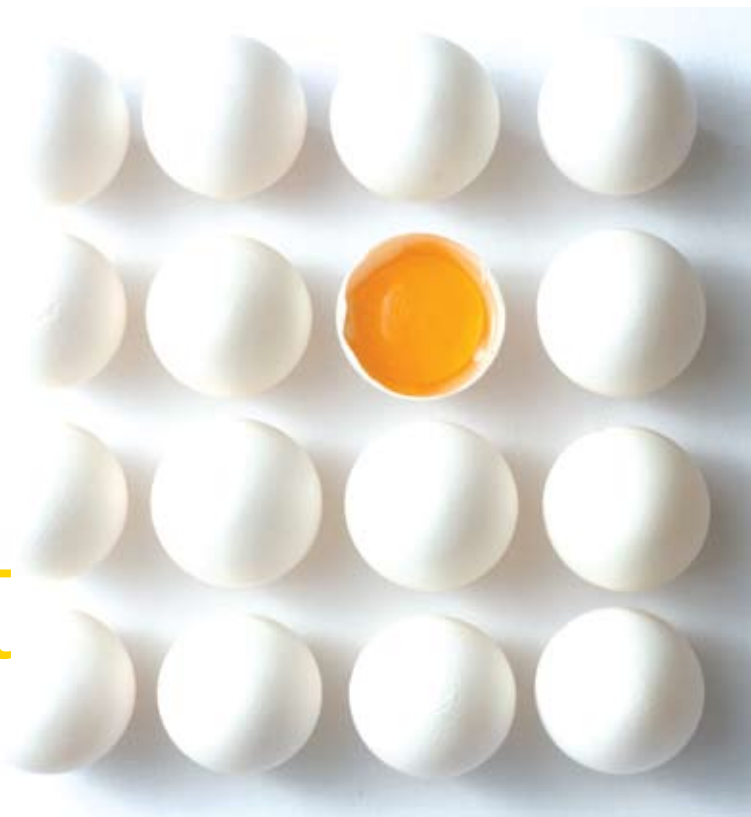


L'ŒUF : un aliment modèle !



PAR JULIE DESGROSEILLIERS, DT.P. DIÉTÉTISTE,
CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

Saviez-vous qu'on utilise l'œuf comme aliment de référence pour évaluer la qualité des autres protéines alimentaires ? En effet, les protéines de l'œuf sont dites « complètes », car elles renferment les neuf acides aminés essentiels à l'organisme. On les appelle « essentiels » puisque notre corps n'est pas capable de les fabriquer.

Voilà qui fait de l'œuf un aliment composé de protéines d'excellente qualité, en plus de contenir plusieurs vitamines et minéraux (A, B12, D, zinc). Selon le Guide alimentaire canadien, deux œufs comblent une portion de viande et substituts.

VALEUR NUTRITIVE D'UN GROS ŒUF, BOUILLI À LA COQUE (50 G)

Énergie (calories)	78
Protéines (g)	6
Glucides (g)	0,6
Lipides (g)	5
Cholestérol (mg)	216

Source : fichier canadien sur les éléments nutritifs; Santé Canada.

LE BLANC, MEILLEUR QUE LE JAUNE ?

Contrairement à la croyance populaire, les protéines ne se trouvent pas seulement dans le blanc. Un seul gros œuf contient 6 g de protéines partagées quasi également entre le blanc et le jaune. Cependant, il est vrai que le cholestérol est présent uniquement dans le jaune. Mais... bonne nouvelle ! Selon des données scientifiques récentes, le cholestérol alimentaire a très peu d'incidence sur le cholestérol sanguin. Ce sont plutôt les gras saturés (ex. : viandes grasses) et les gras trans (ex. : pâtisseries, mets frits et panés) qui augmentent le taux de cholestérol sérique et les risques de maladies du cœur. Les personnes ayant un taux de cholestérol élevé peuvent généralement consommer de 2 à 3 œufs par semaine, sans nuire à leur santé.

Le saviez-vous ?

Les protéines aident à former et à réparer les tissus du corps, comme la peau et les muscles. Elles servent aussi à la formation des anticorps, utilisés par le système immunitaire.

Une poule pond en moyenne 293 oeufs par année ! De plus, toutes les poules pondeuses du Québec produisent des œufs de façon naturelle, c'est-à-dire sans hormones.

Le jaune de l'œuf doit sa couleur à deux puissants antioxydants, la lutéine et la zéaxanthine, qui pourraient aider à prévenir les cataractes et la dégénérescence maculaire liée à l'âge, l'une des principales causes de cécité. Voilà pourquoi l'œuf mérite d'être consommé en entier !

FRAIS OU PAS FRAIS ?

Pour savoir si un œuf est frais, immergez-le dans un verre d'eau : s'il coule au fond, c'est qu'il est encore bon. Par contre, s'il flotte, l'œuf est périmé. Vous pouvez aussi le secouer près de votre oreille : si l'œuf ne fait aucun bruit, il est frais.

BLANC OU BRUN... OU ENRICHIS D'OMÉGA-3 : LEQUEL CHOISIR ?

Qu'il soit blanc ou brun, la valeur nutritive de l'œuf reste identique. La différence entre l'œuf à coquille brune et celui à coquille blanche provient tout simplement de la race de poule qui le pond. Au Canada, la poule Leghorn blanche est très populaire et pond des œufs blancs, tandis que la Rhode Island, une poule rousse, pond des œufs bruns. Du côté des œufs «oméga-3», il est bon de savoir que ces œufs proviennent de poules dont la nourriture comprend de 10 à 20 % de graines de lin, naturellement riches en acides gras oméga-3 polyinsaturés. Selon PasseportSante.net, un œuf oméga-3 couvre de 25 à 30 % de nos besoins quotidiens en acide alpha linoléique, un type d'acides gras oméga-3. «Savourœufs», simples, polyvalents, économiques, nutritifs et faciles à préparer, les œufs méritent une place de choix dans notre alimentation hebdomadaire. ◦

Source : Julie DesGroseilliers, www.saveursnutrition.com

Mieux vaut prévenir que guérir !

Nouveau - Intelligent

Une gamme de suppléments quotidiens.



Pour mes yeux

- Améliore la vue et la vision nocturne
- Aide à prévenir la dégénérescence maculaire



Pour être "ZEN"

- Augmente la résistance physique et mentale reliée au stress
- Stabilise les émotions et combat la fatigue



Pour ma digestion

- Maintient une digestion quotidienne optimale
- Promouvoit une saine régularité
- Soulage les spasmes et les flatulences

A.Vogel

Parce que je suis responsable de mon bien-être.

Les suppléments quotidiens A.Vogel contribuent jour après jour au maintien de votre bien-être. Ils sont élaborés à partir de mélanges actifs de plantes et d'épices.

L'expertise suisse. Naturellement!

Offert là où les produits naturels sont vendus.
www.avogel.ca • 1-800-361-6320