

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.

Lipides

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

Valeurs de référence pour l'apport en lipides

(apports proposés en % de l'apport énergétique journalier)

Enfants	Filles	30–35%	Garçons	30–35%
Adolescents	Filles	30%	Garçons	30%
Adultes	Femmes	30%	Hommes	30%
Femmes enceintes (dès le 4 ^e mois)		30–35%		
Femmes allaitantes		30–35%		

Une teneur en lipides de 30% correspond à 65 g pour des besoins énergétiques de 2000 kcal, à 100 g pour des besoins de 3000 kcal.

Lipides

10 g de lipides sont contenus dans:

Graisses visibles

	10 g	d'huile végétale
	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