

Oeufs rêka !

SAVOUR-OEUFS ET NUTRITIFS

Un gros oeuf de catégorie A (50 g) contient* :

Vitamine A	8%
Vitamine D	8%
Vitamine E	9%
Thiamine	3%
Riboflavine	14%
Niacine	7%
Vitamine B ₆	2%
Acide folique	15%
Vitamine B ₁₂	29%
Acide pantothénique	15%
Calcium	2%
Phosphore	6%
Magnésium	2%
Fer	4%
Zinc	5%

* En pourcentage de l'apport quotidien recommandé, tel qu'établi par Santé Canada.



J'CRAQUE POUR TOI
MON COCO!

Les oeufs comptent parmi les aliments les plus naturellement nutritifs qui soient. Un gros oeuf fournit seulement 71 kilocalories, mais une quantité incroyable d'éléments nutritifs. Les tableaux ci-contre en disent long! Faites une place aux oeufs dans votre alimentation santé.

Un gros oeuf de catégorie A (50 g) renferme :

Énergie	71 kilocalories (297 kilojoules)
Protéines	6 g
Matières grasses	5 g
polyinsaturées	0,8 g
monoinsaturées	2,0 g
saturées	1,5 g
Cholestérol	190 mg
Glucides	0,5 g

* L'analyse nutritionnelle de 1999 indique que le cholestérol a diminué des 215 mg et la valeur calorique des 75 kcal (310 kJ) précédemment reportés dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs de 1997.

Les protéines

Les protéines sont essentielles pour construire et réparer les tissus corporels. Les muscles, les organes, la peau et les cheveux, de même que les anticorps, les enzymes et les hormones, sont tous faits de protéines.

Les protéines sont composées de 23 acides aminés différents. Neuf de ces acides aminés ne peuvent pas être fabriqués par notre corps lui-même. Ces acides aminés sont donc considérés essentiels et doivent provenir de notre alimentation. On dit des aliments qui renferment les neuf acides aminés essentiels qu'ils fournissent des « protéines complètes ».

Les neuf acides aminés essentiels sont :

- la valine,
- le tryptophane,
- la leucine,
- la phénylalanine,
- l'isoleucine,
- la méthionine,
- la thréonine,
- la lysine.
- l'histidine,

Les protéines des oeufs sont de grande qualité

Comme les oeufs contiennent les neuf acides aminés essentiels, ils représentent une excellente source de protéines de grande qualité.

Les scientifiques utilisent souvent les oeufs comme mesure étalon pour évaluer la qualité des protéines présentes dans d'autres aliments. On exprime la qualité d'une protéine en termes de *valeur biologique*, c'est-à-dire son taux d'efficacité pour la croissance des nouveaux tissus corporels. Avec un taux de 93,7 %, les oeufs donnent de meilleurs résultats que n'importe quel autre aliment.

Les oeufs demeurent une source de protéines très abordable et peuvent être conservés au réfrigérateur pour une période allant jusqu'à trois semaines sans perdre leur qualité. Selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, un ou deux oeufs représentent une portion du groupe des viandes et substituts.

Le cholestérol

Le cholestérol est une substance cireuse, ressemblant aux gras. Il remplit plusieurs fonctions : par exemple, il sert d'isolant pour les fibres nerveuses, il renforce les membranes des cellules et il est requis pour la production de la vitamine D, des sucs digestifs et de certaines hormones.

Un taux élevé de cholestérol sanguin peut augmenter vos risques de développer une maladie cardiaque. Toutefois, les aliments qui contiennent du cholestérol, comme la viande, la volaille, les fruits de mer, les oeufs et les produits laitiers, ne se transforment

pas automatiquement en cholestérol sanguin. La plus grande part du cholestérol présent dans le sang est fabriqué par notre foie.

Beaucoup d'aliments contenant du cholestérol font partie du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Les éliminer complètement de votre alimentation vous prive de nombreuses sources de vitamines et minéraux. Si votre taux de cholestérol sanguin vous inquiète, diminuez votre consommation de matières grasses, particulièrement de gras saturés.

Le gras

Les gens ont tendance à oublier que les matières grasses sont des éléments nutritifs essentiels. Le gras fournit de l'énergie (des kilocalories), ainsi que des acides gras essentiels. Il est également requis pour l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E et K), sans compter qu'il nous aide à reconnaître la sensation de satiété, nous évitant par le fait même de trop manger.

Malheureusement, la plupart des Canadiens et Canadiennes consomment trop de gras, en particulier de gras saturé. Les études scientifiques ont démontré qu'il y a un lien entre une consommation élevée de gras et les maladies du cœur, le cancer et l'obésité.

Santé Canada recommande que nous ne consommions pas plus de 30 % de nos calories quotidiennes sous forme de gras. Le tableau ci-dessous peut vous aider à déterminer la quantité qui vous convient.

Pour un homme :
Consommation typique de matières grasses : 115 g
Consommation recommandée de matières grasses : 90 g
Réduction recommandée : 25 g

Pour une femme :
Consommation typique de matières grasses : 82 g
Consommation recommandée de matières grasses: 65 g
Réduction recommandée : 17 g

Un gros oeuf ne contient que 5 g de gras, dont seulement 1,5 g est saturé. Les oeufs peuvent donc facilement s'insérer dans votre « objectif gras » pour la journée.

À quoi servent les vitamines et minéraux?

- La vitamine A contribue à maintenir la peau et les yeux en santé. Elle favorise aussi une bonne vision nocturne.
- La vitamine D aide à garder des os et des dents solides et participe à l'absorption du calcium.
- La vitamine E agit comme antioxydant et protège les vitamines A et C.
- La thiamine permet au corps d'utiliser l'énergie provenant des glucides.
- La riboflavine est requise pour fabriquer des protéines dans notre corps.
- La niacine aide à l'utilisation de l'énergie et voit au fonctionnement normal du système nerveux.
- La vitamine B₆ (pyridoxine) est nécessaire au métabolisme des protéines et au développement des tissus.
- L'acide folique et la vitamine B₁₂ jouent un rôle dans la fabrication des globules rouges.
- L'acide pantothénique contribue à métaboliser l'énergie et à former de nouveaux tissus.
- Le calcium et le phosphore sont utilisés pour renforcer les os et les dents.
- Le magnésium aide à métaboliser l'énergie et à la formation des tissus et des os.
- Le fer transporte l'oxygène aux cellules et contribue à la qualité du sang.
- Le zinc aide notre corps à métaboliser l'énergie et à fabriquer des tissus.

Ce feuillet a été développé par l'Office canadien de commercialisation des oeufs. Pour obtenir des copies additionnelles de ce feuillet ou d'autres informations sur les oeufs, communiquez avec la fédération des producteurs d'oeufs de votre province ou visitez-nous à l'adresse www.oeufcanada.ca
