République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère du Commerce

Direction du Commerce de la Wilaya de Sidi Bel Abbes

Campagne nationale d'information, de sensibilisation et de communication des consommateurs

Mangez sain, Gaspillez moins

Réduisons la consommation des graisses

Les graisses sont les nutriments les plus énergétiques (1 g de lipides =9 kcal, contre 4 kcal pour 1 g de glucides ou 1 g de protéines).

Manger moins gras pour rester en bonne santé, cela veut dire protéger nos artères, lutter contre le surpoids, et diminuer nos apports en cholestérol. Mais pas question de supprimer les matières grasses, il s'agit plutôt de bien les sélectionner et de réduire leur consommation.

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère du Commerce

Direction du Commerce de la Wilaya de Sidi Bel Abbes

Campagne nationale d'information, de sensibilisation et de communication des consommateurs

Mangez sain, Gaspillez moins

Réduisons la consommation des graisses

Les graisses sont les nutriments les plus énergétiques (1 g de lipides =9 kcal, contre 4 kcal pour 1 g de glucides ou 1 g de protéines).

Manger moins gras pour rester en bonne santé, cela veut dire protéger nos artères, lutter contre le surpoids, et diminuer nos apports en cholestérol. Mais pas question de supprimer les matières grasses, il s'agit plutôt de bien les sélectionner et de réduire leur consommation.

Les graisses possèdent de nombreuses fonctions dans notre organisme :

- Elles constituent la structure des membranes de nos cellules
- participent dans le transport de certaines protéines et hormones dans le sang et véhiculent les vitamines liposolubles (A, D, E et K)
- participent à l'élaboration de certaines hormones

Quelles graisses à consommer ?

- Privilégier les graisses mono ou poly-insaturées présentes dans les huiles végétales comme le colza,le tournesol, l'huile d'olive, de noix.
- Limiter les acides gras saturés, c'est facile : il suffit de ne pas manger trop souvent de la charcuterie, les viandes grasses et de diminuer la consommation des huiles végétales de palme, de coco ou de coprah.
- Consommer de préférence des viandes blanches.

- Diminuer la consommation du beurre et la crème fraîche.
- Se méfier des graisses cachées dans les chips, le chocolat, les plats cuisinés... et évitez les produits qui contiennent le terme "matière grasse végétale hydrogénée" ou "graisses trans".
- N'oubliez pas, adoptez une alimentation saine :

Les graisses possèdent de nombreuses fonctions dans notre organisme :

- Elles constituent la structure des membranes de nos cellules
- participent dans le transport de certaines protéines et hormones dans le sang et véhiculent les vitamines liposolubles (A, D, E et K)
- participent à l'élaboration de certaines hormones

Quelles graisses à consommer ?

- Privilégier les graisses mono ou poly-insaturées présentes dans les huiles végétales comme le colza,le tournesol, l'huile d'olive, de noix.
- Limiter les acides gras saturés, c'est facile : il suffit de ne pas manger trop souvent de la charcuterie, les viandes grasses et de diminuer la consommation des huiles végétales de palme, de coco ou de coprah.
- Consommer de préférence des viandes blanches.

- Diminuer la consommation du beurre et la crème fraîche.
- Se méfier des graisses cachées dans les chips, le chocolat, les plats cuisinés... et évitez les produits qui contiennent le terme "matière grasse végétale hydrogénée" ou "graisses trans".
- N'oubliez pas, adoptez une alimentation saine :