

Les aliments et leurs constituants

DÉFINITION

Les constituants alimentaires composent les nutriments. Ils sont vitaux pour notre organisme. Des carences ou des excès peuvent avoir des conséquences plus ou moins graves pour notre santé.

On distingue :

- **L'eau** : elle constitue 50 à 70% du poids du corps humain, mais il en perd 2 à 3 l chaque jour. Elle est vitale et permet la régénérescence cellulaire, le fonctionnement des reins, du pancréas, elle véhicule des éléments présents dans le sang, etc.
→ **Où la trouver?** Dans l'alimentation et sous sa forme liquide, par le robinet si elle est potable ou par l'eau minérale.
- **Les protides** : ils sont à la base de toute cellule humaine et sont composés d'acides aminés (molécules composées d'atomes de carbone, d'hydrogène, d'oxygène et d'azote, certaines non fabriquées par l'organisme). Ils permettent le transport et le stockage des nutriments ingérés ainsi que la cicatrisation des plaies et la formation de nouveaux tissus (muscles, os, peau et cheveux).
→ **Où les trouver?** Dans la viande, le poisson, le lait.
- **Les glucides** : ils sont source d'énergie et indispensables au fonctionnement des muscles et du cerveau. Ils sont assimilés rapidement car ils doivent subvenir à 50% de nos besoins quotidiens en calories. On distingue les sucres simples (le saccharose, le glucose, le fructose, le lactose et le galactose) et complexes (l'amidon). **Attention!** En excès, les produits sucrés peuvent être cause de caries dentaires, diabète, obésité, etc.
→ **Où les trouver?** Dans les féculents et céréales, les produits sucrés et les fruits et légumes.
- **Les lipides** : ce sont des graisses, dont on distingue les triglycérides et les phospholipides, composés d'acides gras parmi lesquels les oméga 3 et 6. Ils sont conservés dans nos tissus et constituent une réserve d'énergie.
- **Attention!** En excès, les lipides peuvent être cause d'obésité, de surpoids, de cholestérol, etc.
→ **Où les trouver?** Dans les aliments d'origine animale (le lait, le beurre, le fromage, etc.) et végétale (les huiles).
- **Les fibres alimentaires** : présentes dans les végétaux, elles ne peuvent être absorbées par les enzymes du tube digestif en raison de leur capacité à retenir l'eau. Elles favorisent notamment le transit intestinal et contribuent au sentiment de satiété. **Attention!** Une carence en fibres peut entraîner des troubles gastriques et intestinaux.
→ **Où les trouver?** Dans les légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.), fruits à coque (noix, amandes) et certains légumes (carottes, oignons, pommes de terre, etc.).
- **Les éléments minéraux** : ils sont nécessaires en petites quantités dans l'organisme. On distingue les macro-éléments, pour un apport quotidien minimum de 100mg (calcium, magnésium, potassium, phosphore, soufre, sodium et chlore) et les oligo-éléments, présents à l'état de traces dans notre organisme (principalement le zinc, le fer, le cuivre, l'iode et le sélénium).
- **Les vitamines** : ce sont des substances organiques dépourvues de valeur énergétique, mais qui sont nécessaires au fonctionnement de l'organisme et à la croissance. Non synthétisées par l'organisme (exceptée la vitamine D), elles doivent être apportées par les aliments où elles sont présentes en très faible quantité. Il en existe douze groupes, classés selon leur solubilité : les liposolubles (se dissolvent dans la graisse et sont stockées dans le foie et les tissus graisseux) et les hydrosolubles (se dissolvent dans l'eau et ne sont pas stockées par l'organisme). Les plus répandues sont :

Vitamines	Solubilité	Rôles	Où les trouver?
A	Liposoluble	Croissance, défenses immunitaires, acuité visuelle.	Viande, lait, œufs.
B	Hydrosoluble	Augmentation du métabolisme, défenses immunitaires, développement des cellules.	Viande, levure, céréales, arachides.
C	Hydrosoluble	Solidification des os, de la peau et des ligaments, fonctionnement musculaire et du cerveau, antioxydant.	Fruits et légumes.
D	Liposoluble	Solidification des os.	Poissons gras, beurre, œufs.
E	Liposoluble	Antioxydant, anti-inflammatoire.	Huiles végétales, céréales, fruits à coque (amandes, noix).
K	Liposoluble	Coagulation du sang.	Légumes verts, poisson.

LA VALEUR ÉNERGÉTIQUE

Il s'agit de la quantité d'énergie retirée d'un aliment par l'organisme lors de la digestion. Elle s'exprime en kilojoules (kJ) ou kilocalories (kcal).