

LES VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Introduction : Ces aliments représentent notre principale source de protéines.

A) LES PRODUITS CARNÉS

Ils regroupent les viandes (parties musculaires), les produits de triperie et les charcuteries.

I) Caractéristiques des viandes

3) Structure et composition du tissu musculaire

DOCUMENT 1

4) La rigidité cadavérique

DOCUMENT 2

5) Maturation des viandes

DOCUMENT 2

6) Le collagène et le type de cuisson

DOCUMENT 2

II) Caractéristiques nutritionnelles des viandes

1) Apport protidique

TABLE DE COMPOSITION

Dégager une teneur moyenne en protéines pour les viandes

La teneur moyenne en protéines des viandes est de 20%.

Ces protéines d'origine animale sont d'excellente qualité, c'est à dire qu'elles contiennent de nombreux acides aminés essentiels, ceux que l'homme ne sait pas fabriquer.

2) Apport lipidique

TABLE DE COMPOSITION

Quelle est la teneur en lipides pour les viandes ?

La teneur en graisse est très variable selon le morceau, l'âge, l'espèce et le mode d'élevage.

Viandes maigres	Viandes grasses
Cheval, volailles	Bœuf, Porc

Ces graisses sont riches en acides gras saturés et en cholestérol.

Remarques :

- La teneur en protéines des abats est comprise entre 20 et 25 %

De plus ils assurent un apport très intéressant en vitamines (foie) et en sels minéraux (Fe, P, K, Na)

Leur place dans l'alimentation doit être limitée car leur teneur en cholestérol est très importante.

- Comme les viandes, les charcuteries renferment en moyenne 20 % de protéines. Mais leur teneur en graisse varie de 5 à 50 %. Elles renferment pour la plupart énormément de cholestérol.

3) Autres apports :

Les viandes, abats et charcuteries sont la principale source de fer pour l'organisme. Il est plus facilement assimilé par l'organisme humain que le fer trouvé dans les végétaux. Ces aliments permettent également un apport en vitamine B

4) Place de la viande dans l'alimentation.

De par sa composition en protéines et en fer la viande est un aliment plastique. Il est donc nécessaire d'en consommer une fois par jour ; une consommation abusive peut être hypercholestérolémiant.

Adolescent	Adulte	Sportif
150 g	100 g	150 g

B) LES PRODUITS DE LA PÊCHE.

Les produits de la mer et d'eau douce sont très variés. On distingue les poissons, les mollusques et les crustacés.

1) Apport protidique

TABLE DE COMPOSITION

Dégager une teneur moyenne en protéines pour les poissons

Les poissons renferment en moyenne de 18 à 20 % de protéines, soit un peu moins que la viande mais d'aussi bonne qualité.

Les poissons contiennent moins de tissu conjonctif (collagène) que la viande ce qui leur confère une certaine friabilité à la cuisson mais une meilleure digestibilité.

2) Apport lipidique

TABLE DE COMPOSITION

Quelle est la teneur en lipides pour les viandes ?

Leur teneur en graisse varie entre 1 et 25 %.

Poissons maigres : 1 à 4 %	Poissons gras : 5 à 25 %
Merlan, lieu, cabillaud, dorade, truite...	Saumon, thon, anchois, maquereau...

La digestion est également facilitée par la nature des lipides : les graisses des poissons sont essentiellement composées d'acides gras mono-insaturés qui sont plus digests que les acides gras saturés présents dans la viande.

3) Autres apports :

Les poissons apportent également des vitamines B et des sels minéraux (phosphore, iode, fluor) mais sont dépourvu de fer.

4) Place de la viande dans l'alimentation.

Tout comme la viande, le poisson est un aliment de croissance de par sa richesse en protéines et en vitamines. Le poisson peut remplacer la viande tous les jours à condition d'avoir une autre source de fer.

Il est aussi bien assimilé que la viande et mieux digéré en raison de l'absence de collagène et de la nature des lipides.

Les poissons gras sont riches en cholestérol mais les poissons maigres présentent un éventail de choix suffisant.

C) LES ŒUFS

1) Composition.

La teneur en protéines d'un œuf est de 12,5 %.

La protéine du blanc d'œuf, l'albumine, est considérée comme la protéine de meilleure qualité possible ; c'est à dire qu'elle contient tous les acides aminés essentiels et dans les proportions idéales pour l'organisme humain.

La qualité des protéines se compare toujours à celle de l'albumine, on parle de protéine de référence.

L'œuf contient une grande quantité de fer : 2 mg pour 100 g. Il est également une source de vitamines A et B.

Enfin, le jaune d'œuf contient énormément de cholestérol d'où l'obligation de limiter sa consommation.

2) Place des œufs dans l'alimentation.

Les œufs contiennent moins de protéines que la viande ou le poisson mais la qualité de celles ci font qu'un plat à base d'œufs peut remplacer un plat de viande ou de poisson.

En raison de l'importante quantité de cholestérol, il est conseillé de ne consommer que 6 œufs par semaine, 4 pour les personnes âgées.