

Les huiles - 1/1

Je voudrais aider les jeunes filles qui ont des problèmes avec leur poids. En voyant les différences entre les huiles végétales et les gras des animaux.

Les graisses d'origine animale sont le beurre, la crème, le lard, le saindoux, la graisse d'oie ou de volaille, la graisse de cheval, la crème chantilly, les huiles de poisson mais aussi le "gras" de la viande et de la charcuterie, la matière grasse des fromages, le beurre des croissants et autres viennoiseries, biscuiteries et pâtisseries "pur beurre" et la crème des crèmes glacées.

Le beurre :

Il s'obtient par barattage ou brassage de la crème du lait, Sur 100 grammes il ne doit pas contenir plus de 18 g d'eau et 16 g de matières non grasses dont 16 g d'eau.

Avec 25 litres de lait environ, on obtient, 1 kg de beurre.

Le beurre fond à partir de 30°C environ, il brûle à partir de 120°C.

La margarine est entre les graisses d'origine animale et ceux d'origine végétale, elle est composée de gras d'origine végétale, mais peut également contenir du gras d'origine animale. Comme le beurre, elle est un aliment riche en matières grasses et en énergie; mais contrairement au beurre, la margarine ne faite que d'huile végétale est dépourvue de cholestérol.

Les graisses d'origine végétale sont les huiles végétales : aloés, tournesol, maïs, soja, colza, pépins de raisin, coprah, palme, noix, olive, germe de blé, arachide en plus l'avocat, la noix de coco, les fruits oléagineux comme les noisettes, les noix, le macadamia, le pécan.

On devrait manger plus de huiles d'origine végétal et moins de gras, puisque les gras sont réservés dans notre corps pendant longtemps, mais les huiles d'origine végétal partent facilement du corps.

Quelques informations utiles des huiles

Les huiles végétales ont des compositions en acides gras différentes et donc des caractéristiques nutritionnelles spécifiques. L'huile de tournesol est très riche en vitamine E en anti-oxydants, et en acide gras essentiel oméga 6, qui participe à la bonne régulation du taux de cholestérol dans notre organisme.

L'huile d'olive vierge extra est reconnue pour ses vertus bénéfiques dans le cadre du régime méditerranéen. Elle contient de précieux anti-oxydants dont la vitamine E et des polyphénols.

Les huiles de noix et de colza, utilisées exclusivement à froid, sont particulièrement riches en acides gras essentiels oméga 3, encore trop déficients dans notre alimentation, et contiennent également des acides gras oméga 6.

Par conséquence, c'est mieux utilisé des huiles végétales que les graisses d'origine animal, puisqu'elles contiennent plus de vitamines, et elles ont une grande importance dans le fonctionnement de notre organisme, et de notre cardio-vasculaires. Si on utilise trop souvent des gras d'origine animal, on peut se grossir aussi, et la grossesse est la cause de beaucoup de maladies de coeur.