

Macronutriments: les lipides

Les LIPIDES ou graisses ou matières grasses sont constitués de

- Carbone
- Hydrogène
- Oxygène

Les acides gras sont les composants de base des lipides. Selon leur structure, les acides gras peuvent être:

Du point de vue biochimique

Les acides gras saturés 25% (AJR)	Les acides gras mono-insaturés 65%	Les acides gras polyinsaturés 15%
Chaîne carbonnée sans DOUBLE LIAISON.	Une double liaison dans la chaîne carbonnée .	Plusieurs doubles LIAISONS dans la chaîne carbonnée.
Ex: Marine-Sarah-Madame-Camille	Ex: Marine-Sara//Madame-Camille	Ex: Marine//Pauline - Kathia-Mélessandre//sarah-Camille
Ils FONT PARTIE des acides les moins bons de notre corps .	Les acides mono-insaturés sont à favoriser dans notre ALIMENTATION	Il peuvent être créés par l'organisme à partir de 2 acides gras précurseurs:
On les retrouve dans les GRAISSES animales, l'huile de COCO, l'huile de palme.		Acide LINOLÉIQUE pour les oméga 6 Acide alpha-linoléique oméga 3
ILS provoquent le CHOLESTÉROL		= acides gras essentiels

Vocabulaire: Double liaison - saturés / insaturés - alimentation - acide linoléique - Stérol - phytostérol - cholestérol - précurseur

Du point de vue physiologique

Les acides gras indispensables = acides gras essentiels	Les acides gras conditionnellement indispensables = acides gras essentiels	Les acides non indispensables
nécessaires au développement et au bon fonctionnement du corps humain, mais que notre corps ne sait pas fabriquer	Essentiels pour la croissance et les fonctions physiologiques des cellules. Peuvent être fabriqués à partir de leur PRÉCURSEUR (s'ils sont apportés dans l'alimentation)	= non essentiels , que notre organisme sait synthétiser, fabriquer

Les stérols

phytostérol et...	... Cholestérol
D'origine végétale <ul style="list-style-type: none"> • Il limite l'ABSORPTION du cholestérol d'origine animale • Rôle préventif dans les pathologies telles que les maladies cardio-vasculaires 	D'origine animale <ul style="list-style-type: none"> • Issu de l'alimentation, il ne représente qu'une partie infime de nos apports • Produit par notre foie, devient nocif si l'apport est excessif (risque d'accident cardiovasculaire augmenté)