

Qu'y a-t-il dans nos aliments ?

Une alimentation variée et équilibrée permet de couvrir les besoins nutritionnels et de préserver le capital santé de chacun.

Les aliments sont composés de nutriments tous indispensables à l'organisme à des fins diverses et spécifiques.

Les principaux nutriments

Les protéines, les glucides et les lipides sont des macro-nutriments présents en grandes quantités dans nos aliments.

Les protéines constituent les tissus de notre organisme.



Les glucides nous apportent de l'énergie.

Les lipides sont utilisés d'abord à des fins énergétiques.

Les micronutriments : vitamines, minéraux, oligo-éléments et micro-constituants d'origine végétale jouent un rôle essentiel dans l'équilibre de notre corps.

Ils interviennent dans un grand nombre de fonctions de l'organisme (constitution osseuse, vision, système nerveux...).

Ils sont en proportions très faibles voire infimes dans les produits alimentaires. Cependant, une alimentation variée et équilibrée en procure une quantité suffisante, pour la plupart des individus.



Les fibres sont indispensables au bon fonctionnement du tube digestif.

Le saviez-vous ?

Pour un bon équilibre, privilégions les aliments peu transformés qui apportent à la fois des macro et micro-nutriments.

Une alimentation faisant une large place aux fruits, aux légumes et aux céréales (non raffinées et allégées en graisses d'origine animale) est l'une des composantes de la prévention des affections chroniques : maladies cardiovasculaires, cancers, diabète...

Certains aliments contiennent essentiellement des graisses saturées ou des glucides simples sans micro-nutriments. On les consomme alors pour le plaisir, mais avec modération.

Les recherches de l'INRA

Pour une alimentation préservant le capital santé des individus et adaptée à chaque âge de la vie :

- acquérir des connaissances sur la valeur intrinsèque des aliments pour mieux appréhender la complexité de leurs constituants,
- comprendre le rôle des constituants nutritionnels sur le fonctionnement de l'organisme humain : facteurs alimentaires modulant les effets du vieillissement (fragilité osseuse...), les risques de cancers, de maladies cardio-vasculaires...