

Les Vitamines

Les vitamines sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Elles interviennent en faible concentration dans de nombreux processus vitaux. Dans la plupart des cas, notre organisme est incapable de les synthétiser. Elles sont apportées par l'alimentation.

Vitamine A: a une action

Sur la vision car elle est un des constituants du pourpre rétinien.

- Dans le système immunitaire.
- Dans la protection contre les radicaux libres
- Sur le renouvellement et l'entretien de la peau et des muqueuses (yeux, voies respiratoires et urinaires, intestins), qui constituent notre première ligne de défense contre les bactéries et les virus.
- Dans la protection contre certains cancers.
- Elle participe aussi à la croissance des os

La vitamine A est essentielle à la différenciation et la croissance cellulaire, car elle participe à la transcription de certains gènes et à la synthèse de certaines protéines. Elle favorise également l'absorption du fer et semble jouer un rôle dans la régulation des réponses inflammatoires.

Dans quels aliments peut on trouvé de la vitamine A?

- Foies d'animaux:
- Beurre:
- Jaune d'œuf:
- Fromages:
- Poissons gras:

Vitamine B1 : a une action

La vitamine B1 est nécessaire à la formation d'un enzyme qui permet l'assimilation des glucides.

Elle est fondamentale dans le fonctionnement du système nerveux central (cerveau et nerfs).

ou peut on trouvé la vitamine B1?

- Légumes secs, haricots en grains, lentilles:
- Fruits secs:
- Légumes:
- Abats:
- Viandes:
- Œufs:
- Les céréales de petit déjeuner en sont enrichies.

Vitamine B2 : a une action

Mécanismes de la respiration cellulaire.

- **Activité de nombreux enzymes.**
- **Dégradation et utilisation des protéines, des glucides et des lipides.**
- **État de la peau et des cheveux.**

La vitamine B2 est largement répandue dans l'alimentation: tels que

produits laitiers

- **viandes**
- **poissons**
- **céréales.**

Vitamine B5 ou l'acide pantothénique:

L'acide pantothénique est souvent employé dans les produits pour lutter contre la chute des cheveux et dans plusieurs produits pour la peau.

C'est parce qu'il a une action sur:

le renouvellement des cellules de la peau et des muqueuses,

- **la cicatrisation**
- **la pousse des cheveux**

La vitamine B5 est un des constituant du coenzyme A.

Celui-ci intervient dans le métabolisme des protéines, des lipides et des glucides, donc partout.

Besoins quotidiens:

Elle se trouve dans beaucoup d'aliments: abats, viandes, jaune d'œuf, légumes.

Vitamines B6 : a une action

Actions

La vitamine B6 intervient dans une foule de réactions enzymatiques. Elle est nécessaire dans:

la dégradation et la synthèse des protéines et des acides aminés,

- **la formation des globules rouges,**
- **les interférences entre les protéines et les glucides,**
- **Elle aide également au fonctionnement du cerveau**

Où est-elle?

La B6 est assez répandue dans l'alimentation.

- **Abats**
- **Légumes**
- **Céréales**
- **Fruits**
- **Poissons**
- **Viandes**

Vitamine B9 :

Joue un rôle majeur dans:

la synthèse de l'ADN qui porte le code génétique

- la formation des acides nucléiques qui forment le noyau des cellules
- la synthèse des protéines
- la production des globules Blancs et rouges.

Où est elle ?

Produits végétaux :

- Epinards, laitue, choux-fleurs,
- légumes secs (haricots en grains, lentilles),
- Céréales, noisette, pistache, cacahuète,
- Pois chiche, melon,
- kiwi, pommes de terre, raisin, pomme.

Produits animaux :

- Foie (veau, agneau, volaille),
- Jaune d'œuf,
- Fromages,
- Abats,

Vitamine C:

La vitamine C, star des vitamines

Actions

La vitamine C intervient dans un grand nombre de réactions chimiques. Elle est ainsi nécessaire:

- aux métabolismes du fer, du collagène, des glucides, des lipides, des protéines.
- aux métabolismes musculaire et cérébral.
- à l'ossification.
- au système immunitaire qui lutte contre l'infection microbienne et virale.
- à la défense contre les radicaux libres.

Où la trouver?

- Citron, épinard, fraise
- Asperge, aubergine, chou-fleur, pomme de terre, radis, tomate,
- Mandarine, melon, , orange, pamplemousse
- Abricot, artichaut, cerise, laitue, pêche, poire, pomme

Vitamine D :

Actions

Sans vitamine D, pas de bons os.

- Elle gouverne tout le métabolisme du calcium:
- absorption (et celle du phosphore),
- utilisation par les cellules osseuses,
- taux dans le sang,
- élimination de façon à ce que l'organisme ait toujours ce dont il a besoin.

Elle intervient aussi dans la contraction des muscles, les défenses immunitaires, les membranes des cellules.

Où la trouver?

Dans l'alimentation:

Poissons gras

- Œuf
- Foie
- Huiles et foies de poissons en sont super riches

Avec le soleil.

La vitamine D se forme sous l'action des rayons ultra-violetts du soleil (UVB) dans les couches profondes de la peau.

Vitamine E :

Actions

La vitamine E neutralise les radicaux libres, produits toxiques de l'oxygénation cellulaire.

Elle protège ainsi les membranes des cellules, elle agit à tous les niveaux de l'organisme, que ce soit la peau, les cellules nerveuses, les parois artérielles.

Où la trouver?

Toutes les huiles sont riches en vitamine E

- Margarines, foie et œufs en contiennent également.

Besoins en Alimentations

1- Fruits :

Fruits riches en glucides:

Ce sont les dattes et des fruits frais que l'on a fait sécher ou confire dans du sucre. Les fruits confits contiennent 94% de glucides. Ce sont des produits sucrés.

Abricot:

Riche en potassium et pauvre en vitamine C.
Très riche en carotènes.

Ananas:

Riche en fibres, et pour cela parfois difficile à digérer.
Riche en vitamine C.

Banane:

On la conserve à l'air ambiant, jamais au frigo qui la fait noircir.
Sa richesse en potassium la rend efficace contre les crampes.

Poire :

Il en existe de nombreuses variétés, à chair différente.

Toutes sont:

Assez riches en fibres.
- Pauvres en vitamine C.

Pomme :

Ses vertus sont nombreuses:

A raison de 3 par jour, elle diminue le cholestérol

- Crue et râpée, elle combat la diarrhée, surtout chez les bébés.
- En compote, elle exerce l'effet inverse et déconstipe.
- Elle est bénéfique dans les lithiases urinaires grâce à l'acide malique qu'elle contient.

Il existe de multiples variétés qui ont à peu près toutes la même valeur alimentaire.
Elles sont toutes pauvres en vitamine C.

Melon :

Il contient plus ou moins de glucides et en vitamine C. Cela dépend de la qualité et de la maturité

Il est toujours:

riche en potassium et pauvre en sodium
- ultra riche en carotènes.

2- Légumes :

Voici quelques aspects qui font que les légumes sont d'excellents aliments.

- Riches en fibres
- Riches en eau
- Riches en vitamines et minéraux
- Riches en antioxydants
- Pauvres en calories

*** Légumineuse :(Haricots Secs, Lentilles, Pois Chiche...)**

- Haricots Secs : ils contiennent un taux élevé de protéines et d'amidon et constituent une excellente source de fibres

- Lentilles : ce sont les légumes secs les plus riches en amidon. Non seulement elles vous apportent du fer, du calcium, du phosphore, du magnésium, du soufre et du cuivre, mais elles contiennent également de la vitamine A en petite quantité. Les lentilles sont plus digestes que les haricots secs,

- Pois Chiche: ils contiennent beaucoup de manganèse, une bonne quantité de fer, d'acide folique et de vitamines.

Autres exemple de légumes :

La tomate : contient du fer et de nombreux sels. Riche en vitamines A, B, C et E, elle est très appréciée en cosmétique puisqu'elle purifie les peaux grasses et clarifie celles qui sont à tendance acnéiques.

La carotte : est un légume plein de mérites. Riche en vitamines, elle permet de protéger la peau, d'améliorer la vision, de régulariser les fonctions intestinales et de soigner l'appareil digestif sans oublier qu'une nutrition basée sur la carotte donne une jolie couleur à votre épiderme.

Pomme de terre : est le légume important de la saison. Riche en potassium, en fer et en vitamine B et C, elle est très nutritive pour votre corps. Si frite, elle contient beaucoup de matières grasses et est parfaitement huileuse.

L'épinard : est un aliment-santé indispensable pour bien s'armer contre le mauvais temps d'automne : fibres, minéraux et vitamines.

L'épinard possède ainsi des propriétés antianémiques et également préventives de certains cancers. En effet, il comporte beaucoup de fibres, une grande diversité d'oligo-éléments et de nombreux minéraux.

De plus, ce légume contient un acide gras essentiel assez rare dans l'alimentation: l'acide linoléique.

Enfin, le taux de certaines vitamines est particulièrement élevé : celui de la vitamine A, P, B9 et C, comme la plupart des légumes bien colorés.

3- Les œufs:

Précautions à prendre:

Acheter des œufs "extra frais" et les garder au réfrigérateur dans la partie la moins froide.

Ils se conservent trois semaines au maximum.

Toujours à cause du risque de salmonelles:

On ne laisse jamais traîner à l'air une préparation à base d'œufs, du style Mayonnaise. On la met tout de suite au réfrigérateur.

Les salmonelles adorent se développer à toute allure à la température ambiante. Elles créent une intoxication alimentaire classique (diarrhée, vomissements) mais elles demeurent ensuite dans le tube digestif si on n'est pas traité efficacement et deviennent ainsi source de contamination supplémentaire.

Valeur nutritionnelle:

L'œuf contient de très bonnes protéines.

On les cite même en modèle car ce sont elles qui se rapprochent le plus de celles du lait maternel.

Elles ont tous les acides aminés indispensables. Tous les lipides et le cholestérol se trouvent dans le jaune: il n'y en a pas dans le blanc. Celui-ci est constitué de protéines, d'eau et de sels minéraux.

4- Le poisson :

Critères de fraîcheur du poisson:

Même s'il est bon pour tout, le poisson est un aliment fragile. Un poisson pas frais peut très bien intoxiquer. Donc on veille aux critères de fraîcheur avant de l'acheter. Sinon, on achète des surgelés.

Valeur nutritionnelle:

En dehors de leur miracle lipidique, les poissons sont riches en protéines: 14 à 20% selon les espèces.

Autant que la viande qu'ils peuvent très bien remplacer.

Ils contiennent aussi du phosphore: 150 mg en moyenne. Pas plus que dans les viandes. Contrairement à une idée reçue, manger du poisson n'a aucune influence particulière sur la mémoire et l'intelligence.

- Peu de fer: 1 à 2 mg.

- Des vitamines du groupe B.

- Les poissons de mer sont riches en iode: 10 à 40 µg, oligo-élément assez rare dans l'alimentation. Très efficace pour éviter le goitre (hypertrophie de la thyroïde).

5- Produits Laitiers :

Ce terme englobe tous les produits issus du lait.

Le Lait : frais, stérilisé, en poudre.

- Les Fromages frais.
- Les Fromages fermentés.
- Les Yaourts.

Beurre et crème ne sont pas des produits laitiers, mais des matières grasses.

Un produit laitier est indispensable c'est une source essentielle de calcium. Il en faut 1 g par jour.

*** Fromage Frais :**

Fromage frais ou fromage blanc, c'est pareil. C'est du lait naturellement fermenté et plus ou moins égoutté.

Valeur nutritive:

Tous les fromages frais sont riches en

- Eau: 65 et 86%
- Protéines: 7 g
- Calcium: 110 mg

La teneur en lipides est variable: 0%, 20%, 30%, 40%.

*** Le lait :**

Le lait est/ou devrait être un aliment quotidien.

Valeur nutritionnelle:

L'écémage ne touche pas les glucides, les protéines, ni le calcium.

Il diminue en proportion la teneur en vitamine A puisqu'elle est dissoute dans les graisses.

Le lait ne contient pas de fer ni de vitamine C.

Il est riche en vitamines du groupe B et surtout en Vitamine B2.

Nécessité du lait :

Le glucide du lait est le lactose. Pour être digéré, il a besoin d'un enzyme particulier, la lactase, sécrété par le pancréas. Si l'on ne boit plus régulièrement de lait depuis longtemps, le pancréas oublie de fournir de la lactase. D'où des phénomènes d'intolérance.

Le lactose est diurétique et facilite le transit intestinal. Boire du lait peut être un excellent moyen de lutter contre la constipation. Notamment dans les cas de Côlon stressé.

Quand faut-il boire du lait?

Le plus souvent possible. En tout cas, au petit déjeuner: un grand bol. On peut y ajouter des céréales, du thé ou du café, du chocolat, des poudres instantanées de petit déjeuner.

1/2 litre ou 1 litre de lait sont indispensables, toujours à cause du calcium. Le bébé en gestation en exige beaucoup. Et aussi à cause de la constipation fréquente quand on est dans cet état là.

*** Le yaourt :**

Valeur nutritionnelle:

Les différents ingrédients et la composition nutritionnelle sont toujours indiqués sur les étiquettes. La valeur nutritionnelle varie selon les glucides ajoutés: sucre, fruits ou autre. On vérifie pour savoir ce que l'on mange.

Tous les yaourts sont riches en protéines et en calcium: Ils contiennent des vitamines du groupe B. Ils sont très utiles pour couvrir les besoins en calcium, surtout quand on n'aime pas (ou que l'on ne supporte pas) le lait.

Leur acidité favorise l'absorption du fer. Ils stimulent les sécrétions digestives. Ils contribuent à l'équilibre de la flore intestinale. Ils sont un bon moyen de lutte contre la constipation. Ils renforcent les défenses immunitaires.

6- La Viande

Valeur nutritionnelle:

Les viandes sont la principale source de protéines de l'alimentation courante: on mange plus facilement de la viande que du poisson ou des œufs.

Ses protéines contiennent tous les acides aminés indispensables.

Elles contiennent aussi:

Des lipides

- Du fer**
- Des vitamines du groupe B**

Au cours de la cuisson, protéines, fer, vitamines sont préservés.

Le mode de cuisson peut faire varier la teneur en lipides

De toutes façons, il faut toujours jeter le gras de cuisson.

Source de Données:

www.passeportsante.net
www.meilleurduchef.com