

Article Facebook page-12 février 2019

Nous entendons beaucoup parler des oméga-3, que sont-ils ?
A quoi servent-ils ? Quels aliments en contiennent ?

Les oméga-3 sont des acides gras « essentiels » ou matières grasses indispensables à notre santé :

Ces acides gras ne sont pas synthétisés par l'organisme, ils seront comblés par l'alimentation.

A quoi servent-ils ?

Ils interviennent dans le bon fonctionnement du cerveau, de la rétine, du système cardiovasculaire, du système hormonal...

Ces acides gras sont recommandés aux femmes en période de grossesse :

Ils interviennent dans le développement du fœtus, des fonctions cérébrales chez l'enfant en période de croissance.

Rappel : le cerveau se nourrit de 40% de graisses (dont les oméga-3), et de 60% de sucres.

Où les trouver ?

Voici une liste d'aliments permettant d'obtenir de bons apports en oméga-3 :

- L'huile de cameline,
- L'huile de colza,
- Le germe de blé et l'huile de germe de blé,
- Les noix et huile de noix,
- Les graines et huile de lin,
- Les graines et huile de chanvre,
- L'huile de périlla,
- Les graines de chia,
- Les œufs, dont les poules bénéficient d'une nourriture enrichie en graines de lin,
- La mâche,
- Les petits poissons gras : anchois, sardine, hareng, maquereau...

Pour information, les huiles végétales riches en oméga-3 se consomment uniquement en assaisonnement, elles ne supportent pas la cuisson.

Afin de fonctionner convenablement, l'organisme nécessite un apport de 2 grammes par jour en oméga-3.

PS : en pratique, la consommation d'une cuillère à soupe d'huile de colza tous les jours, et de poissons gras 2 fois par semaine, dont les conserves de sardines à l'huile d'olive, contribuent à moindre coût, à améliorer considérablement les apports en oméga-3, en se rapprochant des apports nutritionnels conseillés (2 gr par jour).

La prise de capsules alimentaires intervient en cas de carence de l'organisme.

Sources : passeportsante.fr-devenirmaman.fr-guerir.org-lanutrition.com