

# Acides Gras saturés et insaturés :

## Acides gras insaturés

Ces acides gras se divisent en deux groupes, les acides gras **monoinsaturés** et les acides gras **polyinsaturés**.

1. La principale source d'acides gras monoinsaturés, aussi appelés **oméga-9**, est l'huile d'olive. Les noix, les arachides et l'avocat en renferment aussi de bonnes quantités. Ils sont liquides à température ambiante, et supportent bien la chaleur : on peut donc les utiliser pour la cuisson.

Considérés comme de « bons gras », les lipides monoinsaturés ont des effets bénéfiques reconnus sur la fonction cardiovasculaire.

2. Les principales sources d'acides gras polyinsaturés sont les huiles végétales. Ces gras sont liquides à la température ambiante et sont fragiles à l'oxydation.
  - ✚ Ceux qui sont de type **oméga-3** sont les plus fragiles et ne doivent pas être chauffés par ex l'acide alpha-linolénique : les graines de lin et l'huile qu'on en tire sont particulièrement riches en oméga-3. Les noix, les graines de chanvre et l'huile qu'on en tire en renferment également, mais en moindre proportion.
  - ✚ Les gras polyinsaturés de type oméga-6 par ex L'acide linoléique (huile de soya, de maïs, de tournesol) sont moins fragiles que les oméga-3, mais ne conviennent pas pour la cuisson à haute température. Il est préférable de les utiliser pour la cuisson au four où la chaleur est moins intense.

Les acides gras polyinsaturés sont de bons gras et protègent la fonction cardiovasculaire, mais dans l'alimentation occidentale, le rapport oméga-6/oméga-3 est beaucoup trop élevé. Cet excès d'oméga-6 empêche l'utilisation optimale des oméga-3 par l'organisme, car ils se concurrencent.

L'acide linoléique (acide gras polyinsaturé oméga-6) et l'acide alpha-linolénique (acide gras polyinsaturé oméga-3) sont considérés comme des acides gras essentiels car ils sont les deux acides gras que notre corps ne peut pas produire lui-même, et il est donc nécessaire de les obtenir grâce à notre alimentation. De fait, ils servent des rôles importants dans le fonctionnement du corps, et il est donc important de savoir où les obtenir pour rester en bonne santé. L'idéal est de trouver ces acides gras dans votre alimentation, mais prendre des compléments alimentaires de bonne qualité est aussi une bonne alternative

## Acides gras saturés

Qu'ils proviennent du règne animal (beurre, crème, saindoux ou graisse de porc, suif ou graisse de boeuf, graisse d'oie, de canard, etc.) ou végétal (huile de noix de coco, huile de palme), les lipides saturés se présentent sous forme solide à la température ambiante.

Ils sont généralement moins fragiles que les acides gras insaturés, supportent mieux la chaleur et sont moins susceptibles de rancir. Bien qu'ils aient mauvaise réputation parce qu'on les associe à la formation du cholestérol sanguin, ils apportent tout de même leur contribution à l'alimentation des humains depuis la nuit des temps. Bien qu'on doive éviter de trop en consommer, les gras saturés ont leur place dans l'alimentation humaine.