

Actuellement, les gras ont mauvaise presse dans notre société. Il est vrai que certains gras sont nuisibles, mais d'autres possèdent des propriétés bénéfiques. D'ailleurs, une bonne façon de déterminer la qualité d'un gras consiste à observer sa consistance à la température de la pièce. Ceux qui sont solides renferment une grande proportion de gras néfastes dont il est préférable de limiter la consommation (*gras dangereux*), alors que les gras liquides sont plutôt riches en gras bénéfiques pour la santé, c'est-à-dire des gras qui devraient occuper une plus grande place dans l'alimentation (*gras recherchés*).

RECHERCHÉS!

LES GRAS MONOINSATURÉS

Description : Les gras monoinsaturés sont au cœur de la diète méditerranéenne et ils ont le pouvoir de nous protéger contre les maladies cardiovasculaires en abaissant notre taux de LDL-cholestérol (le « mauvais ») dans le sang.

Sources : Les huiles d'olive, de canola et d'arachide, l'avocat et les noix et graines.

DANGEREUX!

LES GRAS SATURÉS

Description : Les acides gras saturés sont principalement d'origine animale. Ils élèvent le LDL-cholestérol (le « mauvais ») dans le sang et contribuent à l'accumulation de plaques d'athérosclérose dans les vaisseaux sanguins, ce qui constitue un important facteur de risque de maladies cardiovasculaires.

Sources : La viande, le beurre, le fromage régulier, le lait entier, la crème ainsi que les huiles de palme et de coco.

RECHERCHÉS!

LES GRAS POLYINSATURÉS

Oméga-3 : Ce sont des gras essentiels, c'est-à-dire que notre corps est incapable de les synthétiser et que seule l'alimentation peut nous en fournir. Ils sont essentiels au bon développement du cerveau. Les oméga-3 sont réputés pour la protection qu'ils offrent à notre cœur et à nos artères en diminuant la tension artérielle, les triglycérides sanguins de même que la formation de caillots sanguins. Ils ont également des effets bénéfiques sur l'arthrite grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires.

Sources : Les poissons gras (saumon, truite, thon, maquereau, etc.), les huiles de lin, de noix, de tournesol, de canola et de soya, les graines de lin moulues, le soya et les noix de Grenoble.

DANGEREUX!

LES GRAS TRANS

Description : Les gras *trans* sont des gras liquides au départ qui ont été transformés afin de les solidifier et de les stabiliser. Ils sont néfastes pour la santé. Non seulement ils élèvent le LDL-cholestérol (le « mauvais »), mais ils abaissent aussi le HDL-cholestérol (le « bon »), ce qui est propice au développement de l'athérosclérose et des maladies du cœur.

Sources : Les produits transformés tels que les pâtisseries, les craquelins, les croustilles et les margarines dures (hydrogénées), entre autres.

✓ Ils se cachent dans la liste d'ingrédients sous : *partiellement hydrogénée, hydrogénée* ou *shortening*.

POUR LA CUISSON : Il est préférable d'utiliser les huiles d'olive, de canola ou d'arachide. Le beurre et la margarine sont instables et fument à haute température formant des composés néfastes pour la santé. Il est donc fortement déconseillé de les utiliser pour la cuisson.