



## Bon ou Mauvais Gras

### Les acides Gras Monoinsaturés et polyinsaturés :

1)-Ils sont surtout contenus dans les huiles végétales. Ce sont de bon gras, reconnu pour diminuer les risques cardiovasculaires. Les OMEGA 3 se retrouvent dans des huiles végétales non chauffées à la fabrication, donc pressées à froid et de préférence BIO pour éviter les pesticides. Ne pas les faire chauffer pour la cuisson. La plupart se conservent au frigo pour éviter qu'elles ne s'oxydent. Arroser vos plats d'1 à 2 cuillères a soupe d'huile.

Les huiles les plus riche en OMEGA 3 sont : [cameline](#), [lin](#), [colza](#), [chanvre](#), [noix](#).

Les aliments riches sont : [sardine](#), [maquereau](#), [hareng](#), [saumon](#).

Il existe 2 types d'OMEGA 3 : DHA et EPA. Le DHA favorise et protège les fonctions cognitives. L'EPA est intéressante dans un contexte de prévention de maladies cardio-vasculaires et inflammatoires.

2)-Les OMEGA 6 jouent un rôle primordial dans notre métabolisme (protection des cellules, synthèse des hormones, absorption des vitamines liposolubles A, D, E, K...). Les source OMEGA 6 : graines et/ou huile de [tournesol](#), [pignon de pin](#), huile [pépin de raisin](#), huile et/ou graines de [sésame](#), la [viande](#), les [oléagineux](#), les [œufs](#), les [légumineuses](#).

Le rapport idéal pour un équilibre optimal des acides gras est de 1 OMEGA 3 pour 4 OMEGA 6. Par exemple, un Burger de fast Food possède un ratio moyen oméga3/oméga6 de 21.7 (source : [Hamburger, provenant de fast food valeurs nutritionnelles - Alimentation et Nutrition \(alimentation-et-nutrition.fr\)](#)).

3)-OMEGA 9 sont des acides gras monoinsaturés ne sont pas essentiel, c'est-à-dire que notre organisme ne peut pas en fabriquer. On en trouve dans l'[huile d'Olive](#) surtout (première pression à froid). Les OMEGA 9 protègent des maladies cardiovasculaires.

### Les acides gras saturé et trans :

Ils sont reconnus pour augmenter notre propension à développer une maladie cardiovasculaire. Une surconsommation de mauvais gras peut avoir une incidence sur le mauvais cholestérol LDL dans le sang. Toutefois, pour interpréter le résultat d'une prise de sang, il faut aussi regarder le HDL bon cholestérol, le taux de cholestérol total et les triglycérides.

Sources d'**acides gras trans** : viande (des ruminant surtout), produits laitiers, beurre, crème, fromage de vache, yogourt de vache. Tous les produits industriels transformés comme viennoiserie, pâtes feuilletés, biscuits, margarine, pizza, quiche et autres plats cuisinés. Tous les plats cuisinés en friture ou pané.

L'huile de coco et de palme d'origine végétale contiennent des acides gras saturés.