

■ LES LIPIDES ■

1. CONSTITUTION

Ils sont constitués d'atomes de carbone d'hydrogène et d'oxygène.
On distingue les lipides simples et les lipides complexes.

2. ROLES

- Energétique : thermorégulation
- Plastique : tissus et membranes cellulaires.
- Fonctionnel : prévention des maladies cardiovasculaires et transport du cholestérol.

3. APPORTS

- 30 % de la ration énergétique (1g/kg corporel et par jour)
- 1/3 d'acides gras saturés
- 2/3 d'acides gras non saturés

4. SOURCES

- **Les lipides visibles :**
- beurre huile crème fraîche
- **Les lipides invisibles :**
Ils font partie des composants (jaune d'œuf : 33,3 g pour 100 grammes)

5. LES ACIDES GRAS

Composants des lipides, on distingue :

- Les acides gras saturés : corps gras d'origine animale soit : huile de palme et d'arachide
- Les acides gras insaturés : pépins de raisins, tournesols, maïs, germes de blé.
- Les acides gras poly insaturés : ils sont essentiels car l'organisme ne les fabrique pas.

