Робота по перекладу статті, зробила фрилансер Світлана!

Une bonne nutrition

Introduction à la nutrition

Définition de la nutrition :

La nutrition est le processus qui consiste à fournir à l'organisme les nutriments essentiels par la consommation d'une variété d'aliments. Ce processus implique la digestion et l'assimilation des aliments afin d'obtenir les nutriments nécessaires au maintien de la vie et de la santé.

L'importance de la nutrition :

 Fournir de l'énergie : La nourriture est la principale source d'énergie de l'organisme. Les nutriments obtenus à partir des aliments sont transformés en énergie nécessaire à la réalisation de tous les processus physiologiques.

 Développement et croissance : Particulièrement importante pour les enfants et les adolescents, la nutrition fournit les éléments nécessaires à la croissance, au développement et au bon fonctionnement de tous les tissus et organes.

 Maintien de la santé : Une bonne nutrition contribue à renforcer le système immunitaire, à maintenir des niveaux optimaux de cholestérol et de tension artérielle, et à réduire le risque de développer des maladies cardiaques et d'autres affections chroniques.

 Soutien au fonctionnement des organes : La nutrition influe sur le fonctionnement de tous les systèmes de l'organisme, assurant le bon fonctionnement du cœur, des reins, du foie et d'autres organes importants.

 Contrôle du poids corporel : une alimentation saine aide à maintenir un poids corporel sain, ce qui influe sur la santé générale de l'organisme et réduit le risque de développer une obésité et les problèmes qui y sont liés.

Différence entre les macronutriments et les micronutriments

Les macronutriments :

 Le calcium :

● Rôle : Construction et renforcement des os et des dents, régulation de la coagulation sanguine, fonction musculaire.

 Magnésium :

● Rôle : Participation à la synthèse des protéines, fonctionnement des muscles et du système nerveux, régulation de la glycémie.

 Potassium :

● Rôle : Maintien de l'équilibre électrolytique, régulation de la tension artérielle, participation à la transmission des impulsions dans les nerfs.

 Phosphore :

● Rôle : Construction des os et des dents, métabolisme énergétique, synthèse des acides nucléiques.

 Sodium :

● Rôle : Régulation de l'équilibre des liquides organiques, participation à la transmission de l'influx nerveux.

Les oligo-éléments :

 Fer :

● Rôle : Transport de l'oxygène dans le sang, participation à la synthèse de l'hémoglobine, soutien de l'immunité.

 Zinc :

● Rôle : Participation à la croissance et au développement, fonctions du système immunitaire, maintien des fonctions sensorielles de la peau.

 Cuivre :

● Rôle : Participation à la synthèse du collagène, au métabolisme énergétique, au transport du fer.

 Sélénium :

● Rôle : Fonction antioxydante, soutien de la thyroïde, protection des cellules contre les dommages.

 Iode :

● Rôle : Synthèse des hormones thyroïdiennes, normalisation du métabolisme.

Distinction entre macro-éléments et micro-éléments :

● Quantité : Les macronutriments sont nécessaires en plus grande quantité, tandis que les micronutriments sont nécessaires en petite quantité.

● Rôle : Les macronutriments fournissent principalement des composants structurels, tandis que les micronutriments remplissent principalement des fonctions de régulation dans les processus biochimiques.

● Distribution : Les macronutriments sont présents dans l'organisme en quantités importantes, tandis que les oligoéléments le sont à l'état de traces.

Ces éléments sont essentiels au maintien d'une santé et d'un fonctionnement optimaux, et leur apport adéquat est important pour prévenir les carences et soutenir divers processus biologiques.

Identifiez les aliments qui contiennent des nutriments essentiels.

Les protéines :

 La viande : Les produits carnés tels que le poulet, le bœuf et le porc constituent la plus grande source de protéines.

 Le poisson : Le poisson, en particulier le saumon, le thon et les saucisses, est riche en protéines de haute qualité et en acides gras oméga-3.

 Les œufs : Les œufs sont une source importante de protéines complètes et d'autres nutriments.

 Produits à base de soja : Le tofu et les autres produits à base de soja constituent une alternative végétarienne aux protéines.

Les graisses :

 L'huile d'olive : Les graisses mono-insaturées contenues dans l'huile d'olive favorisent la santé cardiaque.

 Avocat : Contient des graisses saturées et des acides gras polyinsaturés bons pour la santé.

 Noix : Les fruits à coque, en particulier les noix et les amandes, sont riches en acides gras polyinsaturés.

Glucides :

 Légumes : les brocolis, les carottes et d'autres légumes contiennent des glucides complexes et des vitamines importantes.

 Céréales complètes : L'orge, le sarrasin et d'autres céréales complètes contiennent des glucides sains et beaucoup de fibres.

 Les fruits : Les pommes, les bananes et les baies sont des sources de sucres naturels et de vitamines.

Vitamines et minéraux :

 Légumes et fruits : Riches en vitamines A, C, K et en acide folique.

 Produits laitiers : Fournissent du calcium pour renforcer les os et les dents.

 Viande et poisson : Sources de fer et de zinc, importants pour la formation du sang et l'immunité.

Recommandations pour la consommation de glucides

 Il est important que les glucides couvrent 50 à 60 % des besoins énergétiques journaliers. La quantité d'énergie provenant des sucres ajoutés ne doit pas dépasser 10 % de l'énergie alimentaire quotidienne.

 L'organisme, en particulier le cerveau, a besoin d'un apport constant en glucose pour fonctionner efficacement. Un manque de glucides peut conduire à la synthèse de glucose à partir des protéines de l'organisme, ce qui peut affecter les fonctions de défense de l'organisme.

 Les glucides sont classés en deux catégories : les glucides simples et les glucides complexes.

 Les glucides simples sont rapidement absorbés par l'organisme et constituent une source d'énergie optimale, notamment après l'effort ou pour lutter contre la faim. Par exemple : le sucre, le miel, les fruits, les légumes, les jus et les boissons sont des sources de glucides simples. Toutefois, la consommation excessive d'aliments contenant du sucre doit être évitée, car ils ne contiennent pas d'autres nutriments.

 Les aliments contenant des glucides complexes sont absorbés plus lentement et procurent une sensation de satiété pendant longtemps. L'amidon, qui est un glucide complexe courant, se trouve dans le blé, les pommes de terre, le riz et le maïs et constitue un aliment de base traditionnel dans de nombreuses cultures.

 Les fibres, également appelées fibres alimentaires, jouent un rôle particulier parmi les glucides complexes. L'organisme peut difficilement absorber les fibres, mais elles sont essentielles à une digestion normale.