

LA SANTE

LA SANTE A TRAVERS L'ALIMENTATION

### **L'ALIMENTATION SOLIDE**

#### **Définition :**

Les aliments solides que nous absorbons sont classés en 3 catégories suivant leur constitution chimique. Ils sont tous indispensables au bon équilibre du corps. Ils sont chargés, après transformations, de transmettre leur énergie aux cellules pour que celles-ci assument leurs fonctions.

Les aliments consommables contiennent donc 3 nutriments différents :

Les protides (peptides et protéines).

Les lipides.

Les glucides.

Ils sont en même temps les catégories chimiques qui entrent dans la composition du corps humain. Ils doivent être renouvelés périodiquement par l'alimentation pour assurer l'équilibre et la protection du corps et lui permettre de développer son activité.

L'organisme puise dans les aliments d'autres éléments qui lui sont nécessaires :

L'eau.

Les vitamines.

Les minéraux.

Afin que ces transformations chimiques puissent se faire, notre corps a besoin de catalyseurs, les enzymes.

Notre corps a aussi besoin de fibres végétales.

#### **Composition :**

Les aliments solides se composent de céréales, légumineuses, légumes, fruits, Viandes, poissons et coquillages, œufs, produits laitiers.

#### **- Céréales (apports énergétiques) :**

Blé, le riz, le maïs, l'orge, le seigle, l'avoine, les différentes espèces de mil, de millet et de sorgho, le tournesol, le boulgour, l'épeautre, le sésame, le quinoa. Le sarrasin, qui n'est pas une graminée, est aussi considéré comme une céréale.

Y compris les dérivés, pains et pâtes alimentaires.

#### **- Légumineuses (apport de protéines) :**

Ce sont des légumes à gousses.

Les lentilles.

Les haricots secs.

Les pois secs avec ou sans peau (pois cassés).  
Les pois chiches.  
Les azukis (petits haricots rouges).  
Les fèves.  
Le soja.  
L'arachide.  
La cacahuète.

**- Légumes (apport de vitamines, minéraux, fibres) :**

Les légumes sont la partie comestible d'une plante herbacée. Les légumes peuvent être groupés en fonction de leur partie comestible : Les feuilles : Laitue... Les tiges : Céleri... Les racines : Carotte, navet... Les tubercules : Pomme de terre... Les bulbes : Oignon, ail... Les fleurs : Brocoli... Les légumes verts non farineux sont : Asperge, betterave (feuilles vertes), brocoli, cardon, carotte (feuilles vertes), céleri, civette, chicorée, choux commun, choux de Bruxelles, choux fleur, concombre, courge, courgette, endive, épinard, haricot vert, maïs vert, navelle, navet, poireau, poivron doux, pousse de bambou, radis, rhubarbe.  
Ail, ciboulette, échalote, moutarde, oignon, oseille, persil.  
Salade frisée, cresson, laitue, (feuilles vertes), pissenlit, scarole.

En outre, les fruits comme la tomate et les graines comme le pois sont communément considérés comme des légumes.

**- Fruits (apport de vitamines et minéraux) :**

On distingue les fruits à pulpe et les fruits secs.

° Les fruits à pulpe :

On y distingue plusieurs catégories :

Les Baies : Mure, framboise, myrtille, groseille, fraise, citrouille, melon, pastèque, tomate.

Les agrumes : Pamplemousse, orange, mandarine, citron.

Les fruits à pépins : Pomme, poire, coing, raisin.

Les fruits à noyau : Prune, cerise, avocat, pêche, olive.

Des fruits particuliers : Ananas.

° Les fruits secs :

Ce sont des fruits sans pulpe produit par un végétal dont il contient la ou les graines. On y trouve les noix, noisettes, amandes, châtaignes, pistache.

Ce sont aussi des fruits à pulpe desséchés avant consommation.

**- Viandes (apport de protéines).**

**- Poissons et coquillages (apport de protéines).**

**- Les œufs (apport de protéines).**

**- Produits laitiers (apport de protéines) :**

Ils sont composés de lait, lait entier, fromages, yaourts, et les crèmes

- Dérivés :

On distingue les huiles et graisses (apport de lipides) et les sucres, confitures et sirops (apport de glucides).

Les huiles sont issues de plantes dites oléagineuses, riches en corps gras. On y trouve : L'arachide, le palmier, le cocotier, le sésame, l'olivier, le soja, le colza, le tournesol.

Les graisses comprennent le beurre, le saindoux, les autres graisses animales et végétales.

- **Particularités :**

On distingue les algues, les champignons, le tofu, le seitan, le tempeth :

Les algues apportent des vitamines et des sels minéraux.

Les champignons apportent des lipides et des protéines.

Le tofu (aliment à base de lait de soja coagulé) est riche en sels minéraux et vitamines.

Le seitan (extraction du gluten de la farine de froment) est riche en protéines.

Le tempeth (fermentation de fèves de soja) est riche en protéines, vitamines et sels minéraux.

- **Remarque :**

Il est évident de préférer des aliments biologiques ne contenant pas de produits chimiques issus de l'agriculture courante qui peuvent être dangereux pour la santé, et ne contenant pas d'ogm.