

L'ALIMENTATION

LES ALIMENTS SOLIDES

LES DIFFERENTES CATEGORIES D'ALIMENTS

Introduction :

On peut distinguer les catégories d'aliments suivantes :

Les céréales y compris les dérivés, pains et pâtes alimentaires (blé dur, riz).

Les légumineuses (légumes à gousses).

Les légumes.

Les fruits.

Les viandes Les poissons et coquillages.

Les produits laitiers y compris les œufs.

Des dérivés tels que graisses, huiles, sucres, confitures et sirops.

Des particularités telles que les algues, les champignons, le tofu.

Les céréales :

- Définition :

Les céréales sont des plantes appartenant pour la plupart à la famille des graminées, cultivées pour leurs graines comestibles. Elles doivent leur nom à Cérès, déesse romaine des moissons.

Les céréales les plus cultivées sont le 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.

Elles contiennent une quantité importante d'amidon et sont très caloriques. Les céréales complètes ne sont pas riches en protides mais elles sont habituellement consommées en grande quantité et fournissent beaucoup d'énergie. Elles doivent cependant être complétées par d'autres aliments protéinés afin d'apporter à l'organisme tous les acides aminés essentiels.

Les céréales raffinées sont faibles en éléments nutritifs mais, lorsqu'elles sont complètes et contiennent le germe et l'enveloppe externe, elles constituent un apport important pour l'organisme : Fibres, sels minéraux, vitamines, enzymes, protéines, glucides.

- Apports :

° Blé tendre :

Minéraux : Magnésium, phosphore, fer, cuivre, fluor.

Vitamines : B1, PP, E.

° Semoule de blé dur :

Minéraux : Magnésium, phosphore

° Boulgour :

Minéraux : Magnésium, phosphore, fer, cuivre, fluor.

Vitamines : B1, PP, E.

° Epeautre :

Minéraux : Magnésium, phosphore, fer, cuivre, fluor.

Vitamines : B1, PP, E.

° Flocons d'avoine :

Minéraux : Magnésium, phosphore, fer, cuivre, fluor.

Vitamines : B1, PP, E.

° Millet :

Minéraux : Magnésium, phosphore, fer, fluor, silice.

Provitamine : A.

° Orge :

Minéraux : Phosphore, fer, cuivre.

Vitamines : B12, PP.

° Quinoa :

Protéines.

Minéraux.

° Riz :

Minéraux : Fer, magnésium, calcium.

Vitamines : B6, PP.

° Sarrasin :

Minéraux : Calcium, sodium, magnésium, fluor.

Vitamines : PP.

° Sésame :

Lécitine.

° Semoule de maïs :

Glucides.

Protéines.

Vitamines.

° Pâtes :

Glucides.

Fibres (pâtes complètes).

Les légumineuses :

- Définition :

Les légumineuses sont un groupe de plantes à fleurs (angiospermes) dicotylédones, dont le fruit est une gousse. On y trouve, dans les espèces alimentaires :

Les lentilles : Elles contiennent 24 à 30% de protéines.

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.

Les légumineuses sont toutes riches en fibres, en acides aminés essentiels, en vitamines, en minéraux, en sucres complexes. Elles peuvent fournir une quantité de protéines beaucoup plus importante que les céréales ou les racines tubéreuses.

Leur composition en acides aminés complète souvent celle du riz, du maïs et du blé qui constituent l'alimentation de base dans de nombreux pays pauvres.

Il faut donc en consommer avec modération.

Elles contiennent principalement, pour les sels minéraux, du magnésium, du fer, du cuivre, du phosphore, du calcium. Et pour les vitamines, A, B1, B2, B3.

Les graines de légumineuses sont appelés légumes secs. Elles sont plus riches en protéines que la viande.

- Apports :

° Lentilles vertes :

Protéines.

Minéraux : Fer, magnésium, calcium.

° Lentilles rouges :

Minéraux : Fer, magnésium, calcium.

° Pois chiches :

Protéines.

Lipides.

Vitamines.

Minéraux.

° Haricots secs (lingots, flageolets) :

Protéines.

Vitamines.

Minéraux.

Les légumes :

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.

La majorité des légumes sont des sources précieuses de vitamines, de minéraux et de fibres et sont pauvres en lipides. Leur consommation apporte généralement peu de calories à l'organisme. Les légumes sont essentiels à l'équilibre d'un régime alimentaire.

Les féculents, (racines tubéreuses), légumes particulièrement riches en amidon, comprennent divers types de pommes de terre, le manioc, l'igname et le taro. Ils contiennent beaucoup d'amidon et peu de protéines mais fournissent des vitamines et des sels minéraux.

Les légumes apportent de nombreux minéraux et vitamines qui font défaut dans les régimes à base de céréales, en particulier la vitamine A, fournie par le carotène des légumes à feuilles et des carottes. Le sodium, le cobalt, le chlore, le cuivre, le magnésium, le manganèse, le phosphore et le potassium sont présents dans les légumes, de même que la cellulose, en grande partie non assimilable, qui fournit les fibres nécessaires au transit des aliments dans l'appareil digestif. Beaucoup de vitamines hydrosolubles parmi les plus fragiles se trouvent dans les légumes et peuvent facilement être détruites par une cuisson excessive.

Les fruits :

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.

Comme les légumes, les fruits apportent de nombreux minéraux et vitamines qui font défaut dans les régimes à base de céréales, en particulier la vitamine C fournie par les agrumes. Beaucoup de vitamines hydrosolubles parmi les plus fragiles se trouvent dans les fruits et peuvent facilement être détruites par une cuisson excessive.

Les viandes :

Les viandes fournissent tous les acides aminés essentiels dont l'organisme a besoin pour constituer ses propres protéines. La viande contient généralement environ 20% de protides, 20% de lipides et 60% d'eau. Les abats sont riches en vitamines et en minéraux.

Les poissons et coquillages :

Tous les poissons contiennent une quantité importante de protides et certains fournissent une huile riche en vitamines D et A.

Les œufs :

Le blanc d'œuf est la forme protéique la plus concentrée.

Les produits laitiers :

Le lait et les produits laitiers, lait entier, fromages, yaourts, et les crèmes glacées, sont connus pour être riches en protéines, en phosphore et surtout en calcium. Le lait est également riche en vitamines mais ne contient pas de fer et, une fois pasteurisé, plus de vitamine C. Le lait est indispensable à l'enfant, mais chez l'adulte, une consommation excessive de lait surcharge le sang en acides gras saturés.

Les dérivés :

- Les graisses et les huiles :

Elles comprennent le beurre, le saindoux, les autres graisses animales et les huiles végétales. Elles sont toutes très riches en calories mais, à l'exception du beurre et de certaines huiles végétales, elles contiennent peu de nutriments.

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 sucres, les confitures et les sirops :

Ils sont consommés en grande quantité dans les pays riches, où ils constituent une part importante de l'apport en glucides. Un Américain, par exemple, absorbe chaque année son propre poids en sucre. Le miel et le sirop d'érable sont composés de plus de 75% de sucre et contiennent peu de nutriments.

Des particularités :

- Les algues :

Elles sont des sources importantes de vitamines et de sels minéraux.

Par exemple :

Les Iziki contiennent 34 à 40% de sels minéraux. Elles sont très riches en calcium (14 fois plus que le lait).

Le kombu est le légume des mers. Il est très riche en minéraux et en vitamine A et E.

Le Nori est un concentré de protéines et de vitamines.

- Les champignons :

Ils appartiennent au règne végétal mais ils constituent un règne à part. Ils sont riches en amidon, en lipides, en protéines, et en acides.

- Le tofu :

Il est un aliment à base de lait de soja coagulé. Il nous vient de l'Extrême-Orient. Il contient 13% de protéines végétales. Il renferme les 8 acides aminés essentiels à l'organisme. Il est riche en sels minéraux (calcium, phosphore, magnésium), et en vitamines (B1, B2, B3). Il est pauvre en graisses et sans cholestérol

- Le Seitan :

Il est une recette traditionnelle de l'Extrême-Orient. Il est fabriqué par l'extraction du gluten de la farine de froment, cuit dans un bouillon composé de soja, d'algues Kombu et d'herbes aromatiques. Il agit comme remplaçant de la viande grâce à sa richesse en protéines.

- Le tempeth :

Il est une fermentation de fèves de soja. Il est très digeste, il est riche en protéines, (19 à 20%), en lysine, en sels minéraux, (fer, calcium), en vitamine B12, en fibres. C'est un aliment complet. Il ne contient ni sel, ni gluten, ni cholestérol.