

L'ALIMENTATION

LES ALIMENTS SOLIDES

LES ACIDES AMINES

Définition :

Les acides aminés résultent de la décomposition des protides dans le tube digestif. Ils servent à la fabrication de cellules, d'hormones, d'enzymes et de vitamines.

Il existe un grand nombre de ces acides aminés, que l'on peut diviser en 3 catégories :

Les acides aminés essentiels.

Les acides aminés accélérateurs de croissance.

Les acides aminés non essentiels.

Les acides aminés essentiels :

Ils sont strictement indispensables à la vie. Ils sont les briques sans lesquelles notre édifice organique ne peut pas être construit, ni entretenu. L'organisme humain peut fabriquer la majorité des acides aminés dont il a besoin, sauf 8 d'entre eux que l'organisme ne peut synthétiser. Ces 8 acides aminés sont indispensables. Il faut donc qu'ils soient fournis impérativement par l'alimentation.

Ces 8 acides aminés sont :

La lysine, la leucine, la valine, le tryptophane, l'isoleucine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine.

Origines des acides aminés :

Œufs, viande, poisson, produits laitiers, légumes, légumineuses.

L'œuf est le seul qui contient les 8 acides aminés indispensables.

Dans l'alimentation d'origine végétale, les 8 acides aminés indispensables ne sont pas toujours présents.

LES ENZYMES

Une enzyme est un catalyseur physiologique, un biocatalyseur protéique qui active une réaction biochimique spécifique. Elle permet à la plupart des réactions biochimiques (synthèse, dégradation, oxydation, réduction, transfert d'énergie, etc.), de se dérouler à des vitesses suffisantes.

Lorsque deux substances qui ne se combinent pas, qui ne réagissent pas normalement entre elles, sont mises en présence d'un catalyseur, celui-ci permet qu'une combinaison, qu'une réaction se fasse entre les deux substances sans que le catalyseur n'entre dans cette combinaison, cette réaction.

Seule sa présence déclenche la combinaison, la réaction. La transformation des aliments, au cours de la digestion, s'effectue sous l'action d'un groupe d'agents ou ferments inorganiques qui jouent le rôle d'enzymes.

On distingue :

La ptyaline dans la salive (qui agit sur l'amidon).

La pepsine dans le suc gastrique (qui agit sur les protéines).

La lipase dans le suc gastrique (qui agit sur les graisses).

La présure dans le suc gastrique (qui coagule le lait).

L'amylase dans la sécrétion pancréatique (qui agit sur l'amidon).

L'érepsine dans la sécrétion intestinale.