

## L'ALIMENTATION

### NOTIONS DE DIETETIQUE

#### **DIETETIQUE DES VITAMINES**

Les produits alimentaires courants sont le plus souvent raffinés et cultivés à l'aide d'engrais chimiques. Ceci nuit à leurs qualités nutritionnelles et leur richesse en vitamines est généralement très faible.

Il est donc conseillé de privilégier les aliments complets et issus de culture biologique.

Chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, et les personnes âgées, les besoins en vitamines sont plus importants. Il en va de même chez les consommateurs de café, tabac et d'alcool.

#### **DIETETIQUE DES ACIDES AMINES**

Les légumineuses, dont surtout les légumes secs, doivent être mélangées aux céréales, car ensemble elles apportent à l'organisme des protéines de qualité.

Associations de légumes secs et céréales :

Riz et soja.

Couscous et pois chiches.

Maïs et haricots secs.

Blé et lentilles.

Ces associations regroupent les 8 acides aminés indispensables.

#### **EXEMPLES DE COMPOSES ALIMENTAIRES**

Certains composés sont particulièrement riches en nutriments. Citons, par exemple :

##### **La levure de bière :**

Elle contient, des protéines, des glucides, des lipides, des fibres, des minéraux (sodium, fer, magnésium, phosphore, zinc), des vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12).

##### **Les germes de blé :**

Ils contiennent, des protéines, des glucides, des lipides, des fibres, des minéraux (chrome, cuivre, fer, magnésium, potassium, manganèse, phosphore, zinc, sélénium), des vitamines (E, B1, B2, B3, B6, B9).