

La viande : pour qui et pourquoi ?



Considérée hier comme source de vie et d'énergie (fort comme un bœuf !), la viande a considérablement perdu de son éclat et se trouve de plus en plus souvent écartée de l'assiette. Et pourtant...



Les nutritionnistes sont formels : la viande a tout à fait sa place de façon régulière au sein d'une alimentation équilibrée, car elle contient des nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. C'est particulièrement le cas des protéines.

Les protéines, « briques biologiques »

Constituants irremplaçables de notre organisme, les protéines ont des rôles très divers : support architectural, hormones, enzymes, anticorps... Elles sont constituées de longues chaînes d'acides aminés. Certains d'entre eux sont appelés « essentiels », car notre corps ne peut pas les synthétiser ou, tout au moins, pas en quantités suffisantes. Par ailleurs, nous ne possédons pratiquement aucune réserve de protéines mobilisables et nous ne sommes capables de fabriquer des protéines qu'à partir... d'autres protéines.

Résultats : notre alimentation doit comporter des protéines en quantités suffisantes. La viande renferme en moyenne 20 à 25 % de protéines. Et pas n'importe lesquelles ! Elles sont de haute valeur biologique, car elles comprennent tous les acides aminés indispensables, dans les proportions adéquates (ce qui



n'est pas le cas des sources de protéines végétales, dans lesquelles il y a au moins un acide aminé déficitaire).

Pas d'âge pour en manger

Tout le monde a besoin de protéines (et donc de viande), quelle que soit la période de la vie qu'il traverse. Tout commence pendant la grossesse, où un complément de protéines est nécessaire pour couvrir les besoins du fœtus (pour construire ses muscles, ses os et ses organes sans avoir besoin de puiser dans les réserves maternelles).

Cela se poursuit ensuite durant la croissance, en particulier à la puberté, où les protéines permettent aux tissus de se multiplier et à nos chères têtes blondes de s'allonger pour bien grandir. Chez le sportif ou le travailleur de force, les protéines sont nécessaires pour entretenir la masse musculaire et maintenir un niveau de performance acceptable.



La viande est aussi particulièrement indiquée aux seniors pour freiner la fonte musculaire, physiologique avec l'âge. Si les apports de protéines sont insuffisants (une situation fréquente, car de nombreuses personnes âgées délaissent la viande), cette tendance à perdre de la masse musculaire va s'accroître avec, en point d'orgue, une augmentation du risque de chutes et de fractures. L'excellente qualité biologique des protéines de la viande rend évidemment celle-ci incontournable.

Le saviez-vous ?

Les protéines et la viande s'imposent aussi chez la personne convalescente (pour reconstituer la masse musculaire) ou même dans le cadre d'un régime amaigrissant. Elle offre à ce niveau un double avantage : de créer un sentiment de satiété et de préserver la masse musculaire, pour conserver ainsi une silhouette harmonieuse.

FOCUS - La viande : pour qui et pourquoi ?

Le porc est une viande comme les autres, avec ses morceaux maigres et ses morceaux plus gras. Comme la graisse se loge essentiellement dans la partie du gras visible, il est très facile de s'en débarrasser. Aussi, on peut la qualifier de viande maigre si elle contient moins de 5 % de lipides. C'est le cas de nombreux morceaux : mignonnette, rôti, escalope, carré, côte de porc...

Les graisses ne sont pas toujours là où on le pense... Le tableau ci-dessous vous donne quelques comparaisons

Teneur en graisses de différents aliments, par portion

Portion d'aliments	Teneur en lipides (en g)
Filet de bœuf grillé (130 g)	6.9
Entrecôte grillée (150 g)	17.2
Mignonnette de porc (110 g)	4.4
Une tranche de jambon cuit dégraissé (50 g)	2.1
Une gaufre de Liège au chocolat (70 g)	16.8
Un snickers (65 g)	16.2
Un petit paquet de chips au sel (30 g)	12
Deux croissants (100 g)	26.3
Une pizza moyenne (350 g)	31.8



Escalopes de Blanc bleu aux épinards

Ingrédients pour 4 personnes:

4 fines escalopes de Blanc bleu – 1 kg d'épinards – 100 g de persil haché – 1 oignon haché – 50 g de pignons – 40 g de beurre demi-écrémé – sel et poivre.

Préparation :

Placer les épinards dans une grande casserole, les saupoudrer de persil, ajouter l'oignon haché et les pignons. Laisser étuver 5 minutes avec la moitié du beurre et un peu de sel. Couvrir ensuite et laisser cuire 15 minutes à feu doux. Tartiner les escalopes de farce aux épinards, les enrouler et les maintenir avec un bâtonnet de bois à chaque extrémité. Les faire dorer à la poêle 10 minutes dans le reste du beurre, en les retournant souvent. Saler et poivrer. Servir avec des pommes de terre en chemise.

Composition nutritionnelle par portion (avec 200 g de pommes de terre)

Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)
445	39,9	13,5	41,2	2,7	13,3	84,7



**Health
and
Food**
www.healthandfood.be

Health and Food FOCUS est un supplément de Health and Food, bimestriel destiné au corps médical, une publication de Sciences Today

Editeur responsable :
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17
1332 GENVAL - BELGIUM
Tel/Fax 02/653.21.58

www.healthandfood.be

Reproduction interdite sauf accord de l'éditeur