

L'importance des graisses de viande: Résumé

- L'accent unilatéral mis sur la teneur en graisses comme critère définissant une alimentation saine a conduit à une non-différenciation des facteurs déterminants et de leurs interactions. Les graisses (animales et végétales) sont nécessaires à une alimentation équilibrée et y ont leur juste place. Une considération globale et objective de leurs propriétés basée sur les connaissances scientifiques est donc particulièrement souhaitable.
- Les graisses animales sont d'importants fournisseurs d'énergie, mais nous absorbons nettement plus de graisses et de calories par la prise d'autres aliments. Avec 9 kilocalories par gramme, la valeur énergétique des graisses est deux fois plus élevée que celle des glucides ou des protéines, mais ne présente pas de différence entre graisses végétales et animales.
- La graisse de viande fait partie d'une alimentation saine et équilibrée. Elle est une source d'importantes vitamines et fournit à notre organisme tous les acides gras essentiels.
- Les graisses animales ne le cèdent en rien aux graisses végétales, elles sont également des sources précieuses d'acides gras mono- et polyinsaturés.
- La part de graisse dans la viande n'est pas a priori élevée et varie en fonction de la sorte de viande, du morceau ou du produit carné considéré. La graisse de la viande ne fait ni maigrir, ni grossir, mais elle a un effet rassasiant et agit même comme un coupe-faim.
- La graisse est un important vecteur de goût. Sous l'effet de la chaleur de cuisson, la graisse de viande libère de nombreuses substances aromatiques qui sentent bon et font de notre repas un véritable régal.
- La consommation de la graisse de viande ne pose aucun risque pour la santé. Une réduction de la consommation de graisses animales entraîne souvent leur substitution par des glucides, ce qui, pour la santé, ne présente aucun avantage.
- Une viande de qualité présente nécessairement une certaine couverture de graisse et une marbrure.