

LE PORC : UNE SOURCE NATURELLE DE PROTÉINES

L' IMPORTANCE des protéines

Les protéines sont essentielles pour toutes les cellules du corps humain.

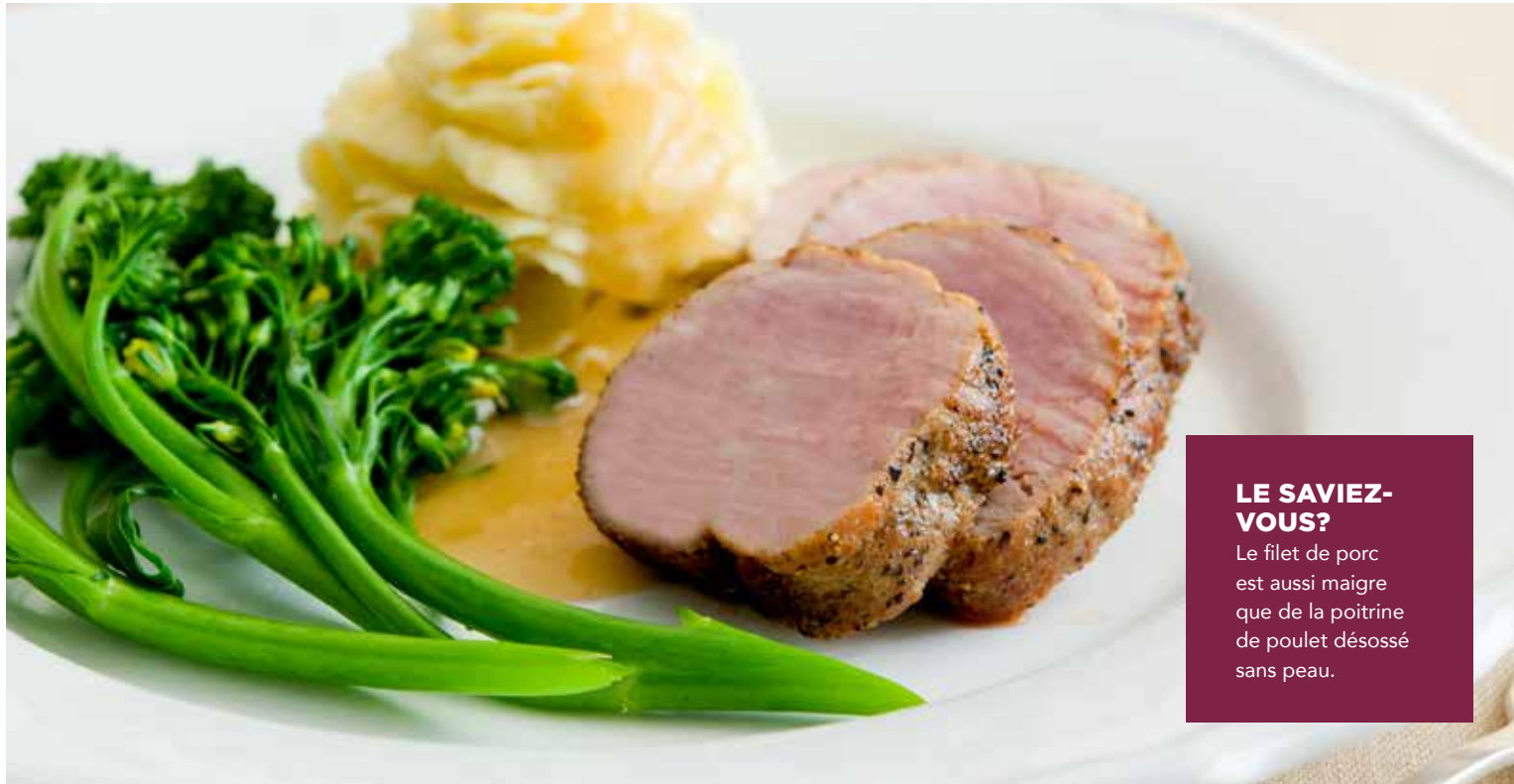
- ✓ réparent les tissus de l'organisme;
- ✓ participent à la composition des enzymes, des hormones et des muscles;
- ✓ soutiennent le système immunitaire;
- ✓ contrôlent d'importantes réactions chimiques au sein des cellules du corps;
- ✓ contribuent à la formation des cellules sanguines;
- ✓ procurent de l'énergie à l'organisme sous forme de calories.

Chaque bouchée de porc apporte tous les acides aminés ou composants de base essentiels à une santé optimale.

La plupart des protéines d'origine végétale ne se digèrent pas aussi bien que les protéines d'origine animale, ou possèdent des quantités limitées de l'un ou de plusieurs des acides aminés essentiels. Toutefois, les légumineuses contiennent des fibres et des glucides complexes, qui en font d'importants substituts au riz ou aux pâtes pour obtenir un repas équilibré.

LE SAVIEZ-VOUS?

De saines quantités de protéines d'origine animale et végétale améliorent la qualité du régime alimentaire et présentent des avantages complémentaires lorsqu'ils sont consommés simultanément.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le filet de porc est aussi maigre que de la poitrine de poulet désossé sans peau.

Quelle est la quantité SUFFISANTE?

Les protéines devraient fournir de 10 à 35 % des calories totales consommées quotidiennement par un adulte. Selon un récent sondage de Santé Canada, la consommation de protéines des adultes se situe à la limite inférieure du pourcentage acceptable, soit 17 % de calories.

LE SAVIEZ-VOUS?

La masse et la fonction musculaires commencent à diminuer dès l'âge de 30 ans, ce qui peut, dans certains cas, conduire à une perte dégénérative appelée sarcopénie.

Étant donné que les protéines sont nécessaires à la formation et au maintien des muscles, la quantité requise par un adulte dépend de son poids. La recommandation actuelle est de 0,8 g de protéine par kilogramme de poids corporel.

Des spécialistes suggèrent cependant que les adultes pourraient avoir besoin de plus de protéines que cette recommandation. Certaines études concluent qu'une consommation de 1,0 à 1,2 g de protéines par kilogramme de poids corporel serait idéale pour stimuler le développement des muscles. Une consommation plus élevée de protéines pourrait aussi comporter d'autres avantages, notamment si cette consommation s'accompagne d'activité physique.

Choisir des PROTÉINES pour votre repas

Avec tous les choix possibles, il est important de se rappeler ce qui suit en choisissant la protéine à mettre dans son assiette :

- Choisissez plus souvent des coupes de viande maigre ou extra-maigre. Les coupes de porc les plus maigres proviennent de la longe.
- Diversifiez les choix de protéines. Manger divers aliments riches en protéines chaque semaine brise la routine, transforme les repas, varie l'apport en nutriments et comporte des aspects positifs pour la santé.
- Modifiez vos choix au petit-déjeuner et à l'heure du lunch et y inclure des œufs, du yogourt et du jambon. Ces repas sont souvent axés sur la consommation d'aliments contenant des glucides, comme les céréales, les bagels, les rôties, les pâtisseries, les sandwichs et les pâtes.
- Saupoudrez vos salades de noix ou de graines non salées ou utilisez ces aliments dans les farces ou dans les collations santé.
- Ajoutez des légumineuses, comme des haricots secs, à vos chilis, vos ragoûts, vos soupes et vos mijotés.

Le PORC : bien PLUS QUE DES PROTÉINES

Le porc est une mine d'éléments nutritifs! Chaque bouchée de porc procure des protéines de qualité, de l'énergie, ainsi que des vitamines et minéraux essentiels. Le porc est aussi naturellement pauvre en sodium et en gras saturés.

- Le porc contient beaucoup de l'important complexe de vitamines B, dont la **B6** et la **B12**. L'organisme doit renouveler chaque jour son approvisionnement en vitamines B pour bien fonctionner.
- Le porc est une source majeure de **thiamine**. La thiamine contribue à convertir les aliments en énergie, à contrôler l'appétit et à maintenir la fonction normale du système nerveux, du cœur et des muscles.
- Le porc est la viande qui fournit le plus de **riboflavine**, laquelle contribue au maintien du système nerveux ainsi qu'à la santé de la peau et des yeux.
- Le porc est une excellente source de **sélénium**, un minéral qui a des propriétés antioxydantes, qui prévient et qui répare les dommages causés aux cellules.
- Le porc est une bonne source de **fer**, un minéral essentiel pour l'organisme, puisqu'il contribue à la santé des globules rouges.
- Le porc fournit une bonne quantité de **magnésium et de phosphore**. Ces deux minéraux contribuent à renforcer les os et les dents.

Les aliments d'origine animale et végétale donnent de meilleurs résultats lorsqu'ils sont CONSOMMÉS ENSEMBLES

La synergie alimentaire correspond à une interaction positive sur le plan nutritionnel entre deux aliments différents qui sont consommés simultanément, ce qui les rend encore meilleurs pour la santé.

En d'autres mots, manger certains aliments entiers ensemble peut être plus bénéfique que de les manger séparément.

En combinant des légumes et des grains entiers avec de la viande maigre, on obtient un vaste spectre d'éléments nutritifs essentiels, tout en atteignant la satiété. Et bien sûr, le mieux c'est de manger en famille ou entre amis! On ne trouve pas ces avantages dans les aliments qui ont été très transformés, les comprimés de vitamines ou les autres suppléments nutritionnels comme les poudres ou les barres de protéines. Les aliments entiers sont ce qu'il y a de plus nutritif.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le porc génère le « facteur viande », un processus qui favorise l'absorption du fer et du zinc contenus dans les autres aliments.

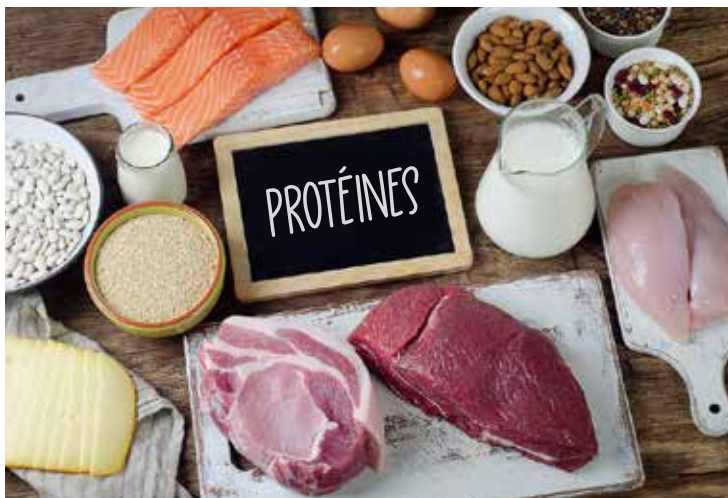


Optimisation du DÉVELOPPEMENT DES MUSCLES

La qualité des protéines, la quantité ingérée par repas et le moment de la consommation contribuent à stimuler le développement des muscles.

On estime que 25 à 30 grammes d'aliments protéinés de bonne qualité au déjeuner au dîner et au souper offrent aux adultes la meilleure chance de maintenir ou d'améliorer leur masse musculaire, ce qui peut être maximisé par une activité physique régulière.

Voici quelques exemples de bons choix en matière de protéines : viandes maigres comme le porc frais, le poisson, le poulet sans la peau et les produits laitiers à faible teneur en gras. Ces aliments contiennent aussi des éléments nutritifs habituellement consommés en quantité insuffisante, comme le fer, le zinc, le magnésium, la vitamine B6 et la vitamine B12.



Le porc maigre : pour un repas-minute riche en éléments nutritifs

Un horaire chargé ne devrait pas compromettre la qualité de notre alimentation. Inspirez-vous de ces idées pour vos repas!

SATAY AU PORC



PORC AIGRE-DOUX



RAMEN



BURGER DE PORC



PÂTES ET BOULETTES DE PORC



FAJITAS



SOUVLAKI DE PORC



Sauté de PORC AU GINGEMBRE

Pour 4 personnes

- 1 c. à s. d'huile de canola
 - 1 c. à s. de racine de gingembre râpé
 - 2 gousses d'ail émincé
 - ½ c. à thé de flocons de poivre de Cayenne
 - ¾ lb de languettes de porc pour sauté
 - 1 tasse de brocoli chinois tranché
 - 1 tasse de pois mange-tout, parés
 - ½ tasse de bouillon de bœuf
 - ¼ tasse de sauce aux huîtres
- riz cuit chaud au moment de servir

1. Faire chauffer l'huile dans un grand poêlon antiadhésif ou un wok. Faire sauter le gingembre, l'ail et le poivre de Cayenne jusqu'à ce que le mélange dégage son arôme, soit de 30 à 35 secondes.
2. Ajouter le porc et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit presque cuit, 2 à 3 minutes.
3. Ajouter les légumes et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croustillants, environ 2 minutes.
4. Ajouter le bouillon et la sauce aux huîtres, laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit légèrement réduit, environ 3 minutes.
5. Servir avec du riz encore chaud.



Pour des vidéos sur des recettes de chef à faire à la maison et sur les coupes de viandes, voir verifiedcanadianpork.com/fr/accueil.html.



Canadian Pork Council
Conseil canadien du porc

