



CHOISISSEZ LE PRODUIT **NATUROEUF^{MC}**
QUI VOUS CONVIENT

Que des blancs d'œufs^{MC}
Sans cholestérol et sans gras



Omega Plus^{MC}
Fournit 125 mg d'APH et
125 mg d'AEP oméga-3 et
0,500 mg de lutéine par
portion de 63 g
Une excellente source de vitamine D.

Oeuf-à-tout^{MC}
80% moins de
cholestérol et de gras*
* comparé à un gros œuf de 53 g



Que des blancs d'œufs^{MC} est fait de blancs d'œufs purs à 100 %. Les produits Omega Plus^{MC} et Oeuf-à-tout^{MC} sont un mélange de blancs d'œufs et d'œufs entiers véritables.

TYPES DE GRAS

Les gras alimentaires se composent principalement d'acides gras. Ils sont souvent sous forme de triglycérides formés de trois acides gras rattachés à une « colonne vertébrale » de glycérol. Les acides gras sont classés en fonction de leur structure chimique et ont différents effets sur les niveaux de cholestérol sanguin :

LES GRAS MONO-INSATURÉS

sont des acides gras oméga-9 qui contiennent une seule liaison double. La plupart du temps, ils demeurent liquides à basse température. Les acides gras mono-insaturés provoquent souvent une baisse du cholestérol sanguin et aident le corps à profiter de niveaux sains de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol).

LES GRAS POLYINSATURÉS

qui incluent les acides gras oméga-3 et oméga-6, comptent deux liaisons doubles ou plus. La plupart du temps, ils demeurent liquides à la température ambiante et lorsque réfrigérés ou surgelés. Les gras polyinsaturés favorisent une baisse des niveaux de cholestérol sanguin dans leur ensemble.

LES GRAS SATURÉS

sont saturés d'hydrogène et ne comportent que des liaisons simples entre les atomes de carbone. Ainsi, aucun espace n'est laissé pour les atomes d'hydrogène additionnels. Ces gras demeurent solides à la température ambiante. La plupart des gras saturés provoquent une hausse des niveaux de cholestérol sanguin LDL (le « mauvais » cholestérol), qui peut hausser le risque de maladie cardiaque.

LES GRAS TRANS

sont produits dans le cadre de l'hydrogénation des gras polyinsaturés. L'hydrogénation est un processus chimique dans le cadre duquel de l'hydrogène est ajouté aux acides gras insaturés, transformant les huiles liquides en gras semi-solides. Comme les gras saturés, les gras trans tendent à hausser les niveaux de cholestérol sanguin LDL. Également, les gras trans baissent les niveaux de cholestérol HDL, ce qui hausse encore davantage le risque de maladie cardiaque.

RÉFÉRENCES:

1. Institute of Medicine. 2005. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fibre, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington DC: National Academy Press.
2. Garriguet D. 2006. Nutrition : Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens, 2004. Ottawa :
3. Division de la statistique de la santé, Statistique Canada, 2006. Disponible au : <http://www.statcan.ca/francais/research/82-620-MIF/82-620-MIF2006002.pdf>. Santé Canada. 2009. Les adultes Canadiens comblent-ils leurs besoins en nutriments uniquement grâce à l'alimentation? Disponible au : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/art-nutr-adult-fra.php>
4. World Health Organization, 2010. Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat & Fatty Acids. Available at: http://www.who.int/nutrition/topics/FFA_interim_recommendations/en/index.html
5. Holub BJ. 2009. Docosahexaenoic acid and cardiovascular disease risk factors. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids; 81:199-204.



Choisissez Visez santé^{MC}

C'est comme si vous faisiez l'épicerie avec les diététistes de la Fondation des maladies du cœur.

www.visezsante.org
www.heartandstroke.com



La préparation de cette brochure a été commanditée par les Fermes Burnbrae, fabricant des œufs liquides Natureœuf^{MC} Oeuf-à-tout^{MC}, Omega 3^{MC}, Que des blancs d'œufs^{MC} et Créations œufs^{MC}, ainsi que des œufs Natureœuf^{MC} Omega 3 et Omega Plus^{MC}

www.fermesburnbrae.com

^{MC} Marques de commerce de Fermes Burnbrae Limitée © 2010

MATIÈRE À RÉFLEXION

L'IMPORTANTANCE du GRAS DANS VOTRE ALIMENTATION

Des choix alimentaires et un style de vie sains pour une meilleure santé globale

QUE SONT LES GRAS?

Les gras alimentaires sont une source importante d'énergie et d'acides gras essentiels qui sont nécessaires au maintien d'une bonne santé. Les gras aident également le corps à absorber les vitamines liposolubles A, D, E et K.

Les gras s'acquittent de plusieurs fonctions importantes :

- Structure des cellules
- Entreposage de l'énergie
- Isolement du corps
- Protection des organes
- Composants hormonaux



APPORT EN GRAS

Les recommandations alimentaires actuelles de l'Institute of Medicine reconnaissent qu'il existe toute une échelle d'apports sains en gras.¹ Ces recommandations suggèrent aux adultes canadiens de consommer de 20 à 35 % du total des calories sous forme de gras.

De plus, ces recommandations suggèrent de limiter l'apport en gras saturés et en gras trans, dans la plus grande mesure possible, tout en comblant les exigences en matière de vitamines essentielles et de minéraux.

De récentes constatations tirées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes au sujet de la nutrition révèlent que plusieurs Canadiens ont suivi les recommandations de Santé Canada pour réduire leur apport en gras.² Les apports en gras moyens se situent maintenant à juste un peu plus de 31 % de l'apport calorique quotidien des Canadiens, ce qui cadre très bien dans l'échelle recommandée. Toutefois, près d'un adulte canadien sur quatre a un apport en gras au-dessus de l'échelle recommandée.³

GRAS SATURÉS ET GRAS TRANS

Un apport élevé en gras saturés et en gras trans est jugé indésirable pour le maintien d'une santé optimale. Les gras saturés sont naturellement présents dans les aliments d'origine animale et dans les huiles provenant de certains végétaux, comme l'huile de noix de coco et l'huile de palme.

La plupart des acides gras « trans » sont produits dans le commerce par l'hydrogénation des huiles végétales liquides (comme les huiles de canola et de soja). C'est dans le cadre de ce processus que les gras riches en acides gras monoinsaturés, polyinsaturés et pauvres en acides gras saturés, sont transformés en gras à teneur élevée

en acides gras trans. Les gras partiellement hydrogénés (à teneur élevée en acides gras trans) sont utilisés dans la transformation d'aliments, car ils sont plus solides que les huiles végétales liquides dont ils sont dérivés. Malgré les initiatives mises en œuvre pour réduire la quantité de gras trans dans l'approvisionnement alimentaire au Canada, plusieurs aliments contiennent encore de grandes quantités de gras trans. Ces derniers se retrouvent dans de nombreux aliments prêts-à-manger, particulièrement dans les aliments

Il est recommandé aux adultes canadiens de consommer de 20 à 35% du total des calories sous forme de gras

frits à grande friture comme les beignets et les pommes de terre frites. Ils se retrouvent aussi dans les produits boulangers comme les biscuits, les desserts, les colorants à café et dans les margarines dures.

GRAS INSATURÉS

Des recherches en cours portent à penser qu'une alimentation riche en gras mono-insaturés et polyinsaturés offre des avantages pour une bonne santé. Des études révèlent en outre que ces

gras aident à réduire le niveau de cholestérol sanguin LDL lorsqu'ils remplacent les gras saturés et les gras trans dans l'alimentation.⁴ La réduction du niveau de cholestérol sanguin LDL peut contribuer à prévenir les maladies cardiaques. En plus de leur potentiel à réduire les niveaux de cholestérol sanguin LDL, les gras insaturés jouent de nombreux rôles importants pour favoriser une santé optimale :

- structure des membranes
- fonction des cellules épithéliales
- développement du cerveau
- fonctions neurologiques
- acuité visuelle
- fonctions reproductives

Le tableau 1 présente quelques aliments communs sources d'acides gras insaturés.

ACIDES GRAS ESSENTIELS

Comme le corps ne peut pas les produire lui-même, deux des gras polyinsaturés qui sont naturellement présents dans les aliments sont considérés comme étant essentiels à la santé humaine. Nous parlons ici de l'acide gras oméga-3, qui est l'acide alpha-linolénique, et de l'acide gras oméga-6, l'acide linoléique.

LE GRAS DANS L'ALIMENTATION

Le tableau 2 démontre les différents types de gras que l'on retrouve dans certains aliments courants. C'est en comprenant bien les rôles des différents acides gras et de leurs sources alimentaires que les gens arrivent à obtenir un équilibre alimentaire sain.

ACIDES GRAS OMÉGA-3

Les acides gras oméga-3 contribuent de nombreuses

TABLEAU 1
ALIMENTS SOURCES D'ACIDES GRAS INSATURÉS

| OMÉGA-3 (ADH et AEP) | OMÉGA-3 (AAL) | OMÉGA-6 | OMÉGA-9 |
|--|---|---|----------------------------------|
| Maquereau Hareng Saumon Truite Œufs Omega Plus ^{MC} Œufs liquides Omega Plus ^{MC} | Graine de lin Huile de canola Huile de soja Noix Œufs Omega-3 | Huile de carthame Huile de tournesol Huile de maïs Œufs ordinaires Poulet | Huile d'olive Huile de canola |

façons au maintien d'une bonne santé. Il existe trois types d'acides gras oméga-3 : l'acide alphalinoléique (AAL), l'acide docosahexaénoïque (ADH) et l'acide eicosapentaénoïque (AEP). Tandis que la plupart des Canadiens obtiennent l'AAL à partir des aliments,³ bon nombre d'entre eux pourraient profiter d'un plus grand apport en ADH et en AEP. L'ADH est considérée comme un nutriment

TABLEAU 2
DIFFÉRENTS TYPES DE GRAS DANS TOUTE UNE GAMME D'ALIMENTS

| ALIMENT | PORTION | TOTALE DU GRAS (g) | OMÉGA-3 (mg) | OMÉGA-6 (mg) | MONO* (g) | GRAS SATURÉ (g) | GRAS TRANS (g) |
|---|---------|--------------------|--------------|--------------|-----------|-----------------|----------------|
| Œufs liquides Naturoeuf ^{MC} Omega Plus ^{MC} | 63 g | 2 | 300 | 100 | 0.5 | 0.5 | 0 |
| Œufs liquides Naturoeuf ^{MC} Que des blancs d'œufs ^{MC} | 100 g | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Œufs liquides Naturoeuf ^{MC} Œufs-à-tout ^{MC} | 63 g | 1 | 20 | 320 | 1 | 0.3 | 0 |
| Œufs liquides Naturoeuf ^{MC} Omega 3 ^{MC} | 53 g** | 5 | 400 | 800 | 2 | 1.5 | 0 |
| Œufs liquides Naturoeuf ^{MC} Omega Plus ^{MC} | 53 g** | 5 | 400 | 800 | 2 | 1.5 | 0 |
| Œufs ordinaires | 100 g | 10 | 74 | 1290 | 4 | 3 | 0 |
| Poulet, viande seulement, rôti | 100 g | 7 | 100 | 136 | 3 | 2 | N/D |
| Saumon, Atlantique, sauvage, grillé | 100 g | 8 | 2324 | 930 | 3 | 1 | N/D |
| Croustilles, saveur nature | 21 g | 7 | 135 | 1893 | 4 | 1 | N/D |
| Hamburger, grillé | 100 g | 15 | 54 | 318 | 7 | 6 | N/D |
| Frites, préparées au restaurant | 100 g | 17 | 118 | 925 | 8 | 7 | N/D |
| Beurre | 14 g | 12 | 45 | 393 | 3 | 7 | 0.5 |
| Margarine non-hydrogénée | 14 g | 12 | 709 | 3743 | 5 | 2 | 0 |

Remarque :

1. Les oméga-3 provenant d'aliments d'origine végétale sont tous des acides alphalinoléiques (AAL).
2. Pour les aliments transformés, ces valeurs ne sont que typiques. Des variantes importantes sont présentes dans différents aliments transformés en fonction des ingrédients utilisés et des méthodes de transformation utilisées.

« physiologiquement essentiel » qui sert à favoriser le développement et le fonctionnement optimaux du cerveau, des yeux et du système nerveux principalement chez les enfants âgés de moins de deux ans. Une intervention contrôlée et des essais cliniques donnent à croire qu'un apport plus important en ADH et en AEP peut améliorer de nombreux facteurs de risque aux maladies cardiaques et réduire l'incidence de mort cardiaque soudaine chez les personnes à risque. Les experts conviennent que l'ADH et l'AEP peuvent contribuer à la prévention des maladies cardiaques ainsi qu'à la prévention d'autres maladies dégénératives associées au vieillissement.⁴

Les œufs sont un choix naturellement nutritif dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Ils sont faibles en gras saturés, ne contiennent aucun gras trans et fournissent 14 nutriments essentiels, incluant :

- des acides gras oméga-3 et oméga-6
- les vitamines, A, D, E, B₆, B₁₂ et les folates
- une excellente source de protéine de haute qualité

Tout ceci pour seulement 70 calories dans chaque gros œuf.



Creationsoeufs

PRODUIT D'ŒUFS LIQUIDES

VERSEZ, ET LE TOUR EST JOUÉ !
AVEC L'UNE DE NOS QUATRE DÉLICIEUSES SAVEURS



Originale

Légumes du jardin



Fromage et ciboulette

Tex Mex

- Sans cholestérol et sans gras
- Sans gras trans
- Source de 11 vitamines et minéraux importants*

*par portion de ¼ de tasse (63 g).

Fait de vrais blancs d'œufs, de fromage, de ciboulette, de poivrons rouges et de poivrons verts, de céleri et d'oignon.

*Gras monoinsaturés ** 1 gros œuf N/D non disponible

3. Les valeurs au sujet des œufs sont établies en fonction de moyennes, ce qui explique pourquoi les différents types de gras ne totalisent pas le total indiqué.

Source : Canadian Nutrient File, 2005, et Fermes Burnbrae.