

LES NUTRIMENTS DU ZINC

essentiels pour la bonne santé

Une alimentation bien équilibrée a non seulement bon goût, mais elle est également source de vitamines et de minéraux essentiels. Le zinc est un minéral dont vous avez besoin en petites quantités au quotidien pour rester en bonne santé.

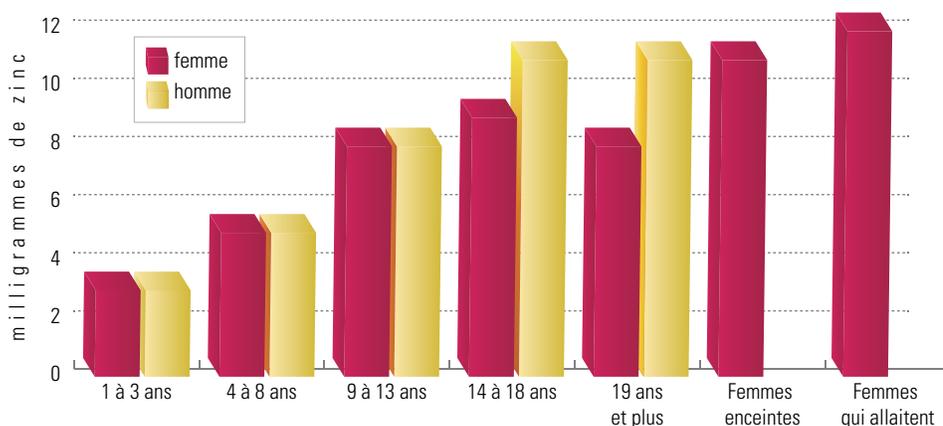
Pourquoi le zinc est-il important pour la santé ?

Le zinc joue un rôle important dans :

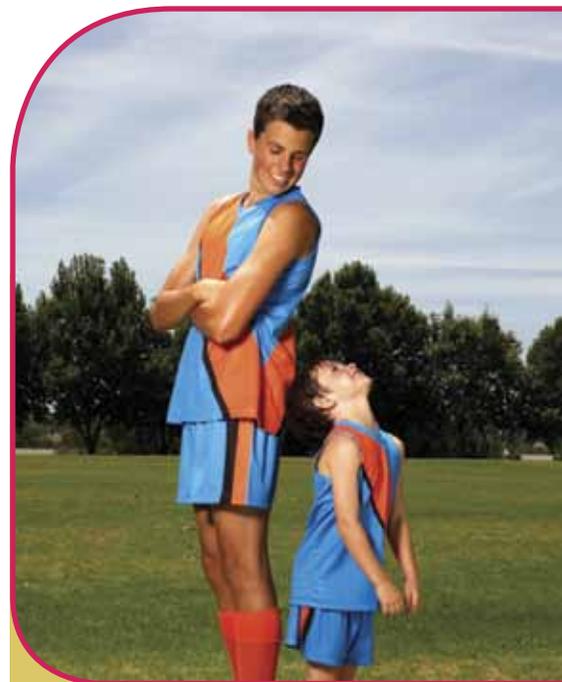
- L'IMMUNITÉ – Le zinc contribue à renforcer le système immunitaire et à cicatriser les plaies.
- LA CROISSANCE ET LE DÉVELOPPEMENT – Le zinc est nécessaire pour aider le corps à grandir et se développer, ce qui est très important pour les nourrissons, les enfants, les adolescents et les femmes enceintes.
- LES SENS – Le zinc est nécessaire pour la finesse de l'odorat et du goût.
- LE MÉTABOLISME – Le zinc aide à activer plus de 100 enzymes dans votre corps, qui à leur tour permettent à votre corps d'utiliser les protéines, lipides et glucides.

De quelle quantité de zinc avez-vous besoin ?

La quantité de zinc dont vous avez besoin au quotidien dépend de l'âge et des étapes de la vie. Le tableau ci-dessous est un guide.



Source : Les apports nutritionnels de référence. Le guide essentiel des besoins en nutriments. Institute of Medicine of the National Academies, 2006.



LE SAVIEZ-VOUS ?

JUSQU'À 80 % DE ZINC PEUT ÊTRE PERDU PENDANT LA TRANSFORMATION DES ALIMENTS. POUR CETTE RAISON, OPTEZ POUR DES GRAINS ENTIERS COMME LE RIZ BRUN AU LIEU DE CÉRÉALES RAFFINÉES COMME LE RIZ BLANC.

QUEL EFFET A LE ZINC SUR LE RHUME ?

Prendre des pastilles de zinc dans les 24 heures qui suivent l'apparition des premiers symptômes peut aider à réduire la gravité et la durée d'un rhume. Cependant, les chercheurs n'ont pas encore suffisamment de preuves pour recommander une dose ou une formule de zinc spécifique. Attention : les pastilles de zinc peuvent avoir un mauvais goût et causer des nausées. Si vous prenez des doses excessivement élevées de zinc, cela peut affaiblir votre système immunitaire.

QU'EN EST-IL DES SUPPLÉMENTS DE ZINC ?

En général, vous n'avez pas besoin de prendre de supplément de zinc si vous avez une alimentation équilibrée basée sur les types et quantités d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien*. Cependant, vous pouvez avoir besoin de suppléments de zinc si vous avez des problèmes digestifs tels que la maladie cœliaque, la maladie de Crohn, la colite ulcéreuse ou le syndrome de l'intestin court. Les végétariens peuvent aussi avoir des difficultés à avoir un apport suffisant en zinc si les aliments d'origine animale ne font pas partie de leur régime alimentaire.

Trop de zinc peut aussi nuire à votre santé. Évitez de consommer plus de 40 mg de zinc par jour que ce soit par la nourriture, les suppléments ou les deux. Il faut toujours en parler à votre fournisseur de soins de santé avant de prendre des suppléments.

INFORMATION SUR LES ALIMENTS : une portion de cuisse de poulet rôtie, sans peau est une bonne source de zinc qui en contient plus de 2 mg. Ce qui couvre presque la moitié des besoins quotidiens en zinc d'un jeune enfant.

Liens pour le zinc

- *Sources alimentaires de zinc.*
Les diététistes du Canada
(www.dietitians.ca)
- *Dietary Supplement Fact Sheet – Zinc.* National Institutes of Health
(www.nih.gov)



POULET À LA MÉDITERRANÉENNE

PORTIONS : 4

Information nutritionnelle par portion (453 g) :

calories 450 | protéines 54 g | lipides 21 g | lipides saturés 5 g | glucides 11 g | fibres 4 g | sucre 5 g | cholestérol 215 mg | sodium 400 mg | potassium 32 % | calcium 6 % | fer 20 % | vitamine A 10 % | vitamine C 45 % | vitamine B6 64 % | vitamine B12 50 % | folate 18 % | magnésium 36 % | zinc 65 %

Consultez le site poulet.ca pour obtenir cette recette et d'autres idées de repas nutritifs.

Quels sont les aliments qui contiennent du zinc ?

Le zinc est présent dans de nombreux aliments. Les huîtres ont la plus haute teneur en zinc par portion, suivi de la viande et des substituts tels que la viande brune de volaille, le crabe et les haricots au four. Choisissez une variété d'aliments tous les jours pour avoir un apport suffisant en zinc. Voici quelques aliments courants énumérés selon leur teneur en zinc.

Teneur en zinc (mg) de certains aliments courants :

Viandes et substituts

Huîtres du Pacifique, bouillies ou cuites à la vapeur
75 g (2½ oz) = **24,9**

Haricots en boîte, cuits au four
175 ml (¾ tasse) = **4,3**

Cuisse de poulet, sans peau, rôtie
75 g (2½ oz) = **2,1**

Haut de cuisse de poulet, sans peau, rôti
75 g (2½ oz) = **1,9**

Côtelettes de porc, coupées au milieu, rôties
75 g (2½ oz) = **1,6**

Œufs, brouillés
2 gros = **1,3**

Tofu, ferme ou très ferme
150 g (¾ tasse) = **1,2**

Poitrine de poulet, sans peau, rôtie
75 g (2½ oz) = **0,8**

Saumon de l'Atlantique, cuit au four ou grillé
75 g (2½ oz) = **0,3**

Lait et substituts

Fromage suisse 50 g (1½ oz) = **2,2**

Fromage cheddar 50 g (1½ oz) = **1,6**

Yogourt nature 1 à 2 % MF 175 ml (¾ tasse) = **1,6**

Lait 1 %, 2 % 250 ml (1 tasse) = **1,1 à 1,2**

Légumes et fruits

Cœurs de palmier, en boîte
2 cœurs – 85 g = **3,7**

Pois verts, bouillis
125 ml (½ tasse) = **1,0**

Champignons Shiitake, cuits
125 ml (½ tasse) = **1,0**

Avocat – ½ = **0,6**

Produits céréaliers

Céréales de son
30 g = **1,8 à 2,4**

Riz sauvage, cuit
125 ml (½ tasse) = **1,2**

Riz brun, long grain, cuit
125 ml (½ tasse) = **0,7**

Pain, grains entiers
1 tranche = **0,6**

Spaghetti, grains entiers, cuits
125 ml (½ tasse) = **0,6**

Riz blanc, long grain, cuit
125 ml (½ tasse) = **0,4**

Pain blanc
1 tranche = **0,3**

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2010.