Le beurre, un concentré de vitamines indispensables

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-12-28 17:15:07 - Vu sur pharmacie.ma

Bien que très riche en acides gras saturés, qui ont l'inconvénient de favoriser le mauvais cholestérol lorsqu'ils sont en excès, le beurre participe à une alimentation équilibrée. En effet, sa consommation est gage d'une bonne santé, car il est très riche en vitamines. «Le beurre se distingue particulièrement par sa teneur en vitamine A, confirme le Pr Philippe Legrand, directeur du laboratoire Biochimie et nutrition humaine Agrocampus-Inra, à Rennes. Essentielle aux cellules de la rétine, cette vitamine est indispensable à la vision, notamment de nuit». Par ailleurs, la vitamine A participe à la différenciation cellulaire, permet le renouvellement et la croissance des tissus, et contribue à la résistance aux infections. Or le beurre est la seule matière grasse qui en contient naturellement.

La deuxième raison pour ne pas exclure le beurre de son alimentation, c'est la vitamine D. Elle permet de fixer le calcium sur les os, de réguler le métabolisme musculaire et elle joue un rôle important dans le cycle cellulaire et l'immunité.

Le beurre est également source de vitamine E, une vitamine antioxydante qui permet de lutter contre le vieillissement des cellules en protégeant leur enveloppe lipidique contre la dégradation.

Le beurre, s'il est consommé raisonnablement et au cours de repas équilibrés, a toute sa place parmi les autres corps gras. Certes, il contient beaucoup d'acide palmitique, qui est plutôt contre-indiqué pour les artères, mais «il n'y a de risque qu'en cas de consommation excessive», nuance le biochimiste. Et le beurre apporte aussi des acides gras saturés de qualité dont l'organisme a besoin. Tout est donc question de mesure. Et si, par sa composition (80 % de lipides et 20 % d'eau), le beurre est un aliment particulièrement calorique (75 kcal pour 10 g), il l'est toutefois moins que l'huile (100% de lipides et 90 kcal pour 10g).