



Résumé de la recherche

Avantages nutritionnels de manger des œufs avec des légumes crus

Au sujet de l'étude

Les directives alimentaires nous conseillent de manger de grosses portions de fruits et légumes, mais en général nous n'en mangeons pas assez. Une carence de ces aliments signifie un manque de nutriments essentiels tels les caroténoïdes – des nutriments comme la lutéine et le bêta-carotène, qui ont des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires. Les caroténoïdes sont aussi reconnus pour protéger contre plusieurs affections dégénératives, comme les maladies cardiovasculaires.

Manger des gras peut faire en sorte que le corps absorbe plus de caroténoïdes. Les œufs, contenant à la fois des caroténoïdes et des gras, ont prouvé qu'ils possèdent des caroténoïdes aisément absorbables. On attribue cette absorption facile aux gras présents dans le jaune d'œuf.

Mais on n'a pas beaucoup examiné les effets de la consommation combinée d'aliments contenant des gras et d'aliments contenant des caroténoïdes. À ce titre, la présente étude tentait de déterminer comment l'absorption de caroténoïdes est affectée quand on mange des œufs entiers cuits avec une salade de légumes crus riches en caroténoïdes.

Méthodes

Pour les fins de l'étude, 16 jeunes hommes en santé ont participé à trois essais aléatoires. Une semaine avant chaque essai, on a prélevé des échantillons de leur sang pour mesurer les concentrations de caroténoïdes. Après cette analyse sanguine, tous les participants ont été soumis à un régime faible en caroténoïdes durant les sept jours suivants jusqu'à l'essai.

À chacune des trois journées d'essai, on a demandé aux participants de manger l'un des trois repas assigné au hasard. Ils ont consommé une salade de légumes crus mélangés soigneusement portionnée, sans œufs (salade témoin), avec 75 g d'œufs entiers brouillés (1,5 œuf) ou avec 150 g d'œufs entiers brouillés (3 œufs). Une fois qu'ils ont mangé les repas d'essai, on a prélevé des échantillons de leur sang à chaque heure durant dix heures et mesuré leurs niveaux de caroténoïdes.

Observations

Chose des plus importantes, les chercheurs ont découvert que la salade consommée avec trois œufs entiers avait permis d'absorber beaucoup plus de caroténoïdes. En fait, manger cette salade a multiplié leur absorption de 3 à 9 fois, comparativement à la salade consommée sans œufs.

La salade contenant 1,5 œuf entier a eu un effet légèrement supérieur à la salade sans œufs sur l'absorption de caroténoïdes, mais la différence n'était pas aussi marquée qu'avec la salade mangée avec trois œufs entiers.



Conclusions

Nous assurer d'obtenir la meilleure valeur nutritionnelle de nos aliments est essentiel en cherchant des façons plus saines de vivre et de manger. Comme l'indiquent les résultats de l'étude, les œufs – un aliment riche en nutriments contenant des acides aminés essentiels, des acides gras non saturés et de la vitamine B – peuvent servir à augmenter la valeur nutritive des légumes, dont la plupart des gens ne mangent pas assez. Manger des œufs avec des légumes crus mélangés augmente l'absorption de caroténoïdes, qui, à leur tour, jouent un rôle important pour nous garder en santé et nous protéger contre les maladies.

Au sujet des chercheurs

D^r Wayne Campbell est professeur au Département des sciences de l'alimentation à l'Université Purdue.

D^r Mario Ferruzzi est professeur au Département des sciences de l'alimentation à l'Université Purdue.

D^{re} Jung Eun Kim a une bourse d'études postdoctorales en sciences de l'alimentation à l'Université Purdue.

Susannah Gordon est étudiante diplômée en sciences de l'alimentation à l'Université Purdue.

Citation

Jung Eun Kim, Susannah Gordon, Mario Ferruzzi et Wayne Campbell. *Effects of egg consumption on carotenoid absorption from co-consumed, raw vegetables.* The American Journal of Clinical Nutrition 2015 102: 75-83.

Ce projet de recherche a reçu un soutien financier du Egg Nutrition Center.



Pour plus d'information sur les Producteurs d'œufs du Canada ou sur notre programme de recherche, visitez producteursdoeufs.ca ou écrivez-nous, à research@lesoeufs.ca.

**LES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU CANADA**
Dédiés à la qualité



**EGG FARMERS
OF CANADA**
Dedicated to Quality