



Extrait de passeport santé/aliment/veau

Le veau contient peu de matières grasses et d'acides gras saturés, ce qui le positionne avantageusement par rapport à d'autres viandes, dans la prévention des maladies cardiovasculaires. De plus, le veau contient de l'acide oléique, un acide gras mono insaturé qui pourrait favoriser un meilleur contrôle de certains facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Il contient aussi du sélénium, ce qui lui confère des avantages pour la protection du cœur.

Les bienfaits du veau

La viande de veau bénéficie d'un profil nutrition atypique, à commencer par sa très faible teneur en lipides et particulièrement en acide palmitique. Ainsi, la consommation de veau favoriserait l'oxydation des graisses. De plus, le veau est une excellente source de protéines et d'antioxydants favorables à la santé de l'organisme.

Santé cardiovasculaire

Le veau, en raison de sa faible teneur en matières grasses, est considéré comme une viande maigre et même extra maigre, selon les différentes coupes offertes sur le marché. Il contient peu d'acides gras saturés (moins de 30 % de son contenu total en lipides), ce qui rejoint les recommandations qui suggèrent une diminution des matières grasses et des acides gras saturés afin de prévenir les maladies cardiovasculaires. Dans une étude d'intervention, 191 hommes et femmes souffrant d'hypercholestérolémie ont été soumis à une diète faible en gras et en acides gras saturés.

La consommation de viandes maigres comme le veau durant 36 semaines a permis d'obtenir une diminution du cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) similaire à celle observée avec une consommation semblable de poulet ou de poisson. Le veau contient aussi peu d'acide palmitique, un acide gras saturé qui contribue à l'élévation du cholestérol sanguin, un facteur de risque important de la maladie cardiovasculaire. De plus, le veau contient plus d'acide oléique (un acide gras mono-insaturé) que d'acide palmitique, ce qui pourrait préserver la santé cardiovasculaire. En effet, l'acide oléique n'exerce pas les effets négatifs associés à l'acide palmitique, qui consistent à

perturber la coagulation sanguine et à causer la formation de caillots, facteurs souvent associés à la thrombose.

De plus, lors d'une étude clinique effectuée chez 43 jeunes adultes, il a été démontré que, contrairement à l'acide palmitique, l'acide oléique favorisait l'oxydation des gras (c'est-à-dire l'utilisation des réserves de gras comme source d'énergie) et augmentait la dépense énergétique. Les auteurs concluent que la consommation élevée d'acide palmitique pourrait contribuer à augmenter le risque d'obésité et de résistance à l'insuline qui sont fréquemment associées au développement des maladies cardiovasculaires. Par conséquent, la consommation de veau, en raison de sa faible teneur en acide palmitique et son contenu en acide oléique, pourrait apporter certains bienfaits, comparativement à d'autres types de viande.

Bonne source de sélénium antioxydant

Le veau contient aussi du sélénium, un minéral associé à la prévention des maladies cardiovasculaires. Le sélénium protège des dommages oxydatifs (ou stress oxydatif) qui peuvent perturber les artères et, ainsi, provoquer des maladies cardiovasculaires. Le sélénium permet aussi de diminuer les taux sanguins d'homocystéine, une protéine considérée comme un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires.

Le mot du nutritionniste

Pour des quantités relativement semblables de calories et de protéines, le veau contient un peu moins de lipides, d'acides gras saturés et de cholestérol que le bœuf. En ce qui concerne les minéraux, le bœuf contient plus de fer, de sélénium, de cuivre et de manganèse que le veau. Les deux types de viandes sont donc différents et tout aussi intéressants l'un que l'autre d'un point de vue nutritionnel. Le secret est dans la variété !

Voir l'article complet sur

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=veau_nu