

# LES BIENFAITS DES OEUFS

## Caractéristiques de l'œuf:

Excellente source de protéines

Source de choline et de caroténoïdes

Source de cholestérol

Riche en vitamines et minéraux

Bonne source de lipides

Parmi les nutriments contenus dans l'œuf en bonne quantité, nous pouvons citer les suivants :

### **RICHE EN SELENIUM**

L'œuf est une excellente source de sélénium. Ce minéral travaille avec l'une des principales enzymes antioxydantes, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

### **VITAMINE B2**

L'œuf est une bonne source de vitamine B2. Cette vitamine est aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, la riboflavine joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges. La majeure partie de la riboflavine se retrouve dans le blanc d'œuf.

### **VITAMINE B12**

L'œuf est une bonne source de vitamine B12. Cette vitamine travaille de concert avec l'acide folique (vitamine B9) pour

la fabrication des globules rouges dans le sang. Elle veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux.

### **RICHE EN PHOSPHORE**

L'œuf est une source de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires ;

### **RICHE EN ZINC**

L'œuf est une source de zinc. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation et au développement du fœtus. Le zinc interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes, et participe, dans le pancréas, à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline ;

### **RICHE EN VITAMINE B5**

L'œuf est une source de vitamine B5, qui fait partie d'une coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse (fabrication) des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (des messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine ;

### **RICHE EN FOLATE**

L'œuf est une source de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps,

dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

### **VITAMINE A**

L'œuf est une source de vitamine A. Cette vitamine est l'une des plus polyvalentes, jouant un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Elle favorise, entre autres, la croissance des os et des dents. Elle maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité. La majeure partie de la vitamine A se retrouve dans le jaune d'œuf.

### **VITAMINE D**

L'œuf est une source de vitamine D. La vitamine D interagit étroitement dans la santé des os et des dents, en rendant disponibles le calcium et le phosphore dans le sang, entre autres pour la croissance de la structure osseuse. La vitamine D joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du système immunitaire.

### **VITAMINE E**

L'œuf est une source de vitamine E, Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).

