

Le fromage contribue à une alimentation saine

Le lait est la matière première de tous les fromages. Il est donc évident que les propriétés bénéfiques du lait se retrouvent dans le fromage, qui n'est autre qu'un concentré du lait.

Propriétés nutritionnelles du fromage

- Le fromage contient une protéine de haute valeur biologique (caséine), facilement assimilée par l'organisme et transformée en protéines endogènes. Combinées avec le fromage, les protéines végétales sont encore plus bénéfiques.
- La matière grasse du lait contenue dans le fromage renferme un grand nombre d'acides gras essentiels. De plus, sa dispersion en fines gouttelettes lui vaut d'être facilement divisée par les enzymes digestifs, donc aisément digérée.
- Le fromage ne contient pratiquement pas d'hydrates de carbones, le lactose étant en grande partie dégradé en acide lactique. Le fromage offre donc une solution de rechange saine aux personnes souffrant d'intolérance au lactose.
- La matière grasse du fromage renferme les vitamines liposolubles A et D. Une portion de fromage à pâte dure (40 g) couvre donc env. 15% des besoins quotidiens en vitamine A. Cette dernière augmente les capacités de défense des cellules et de la peau. La vitamine D favorisant l'assimilation du calcium, soutient l'approvisionnement du corps en calcium. Le fromage contient aussi des vitamines hydrosolubles, notamment les vitamines B2 et B6. Une portion de fromage à pâte dure (40 g) permet de couvrir env. 15% des besoins quotidiens en vitamine B2. Les vitamines B sont d'une importance capitale pour le métabolisme du cerveau et des nerfs.
- Le fromage est une excellente source de calcium. Ce dernier contribue à la fortification et au maintien de l'ossature, à la bonne santé des dents et au bon fonctionnement des muscles. En outre, il participe au fonctionnement du système nerveux et à la coagulation du sang. Le fromage contient également du magnésium et du phosphore, ainsi que du zinc, oligo-élément d'une grande importance, notamment pour la peau.

Vous trouverez de plus amples informations ainsi que des conseils dans la brochure «Conseil Alimentation: Le bon sens au service du goût.» Éditrice: Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL

