



Les jaunes sans tracas.

Par Sébastien Gignac *N.D*

Le saviez-vous?

Êtes-vous de ceux qui en ont entendus de toutes sortes sur les jaunes d'œufs? Eh bien, moi oui. Il n'y a pas si longtemps des rumeurs voulaient que les jaunes d'œufs soient si néfastes qu'il fallait presque s'en abstenir. Les racontars sur l'impact du cholestérol contenu dans les jaunes ont fait que plusieurs gens ont tout simplement renoncé à cette merveille de la nature aux qualités nutritives incroyables.

Si vous êtes de ceux qui se sont privés pendant trop longtemps, vous serez ravis de savoir qu'une étude réalisée à l'université du Connecticut a révélée à la suite d'une étude que le cholestérol contenu dans les jaunes d'œufs ne serait pas si néfaste qu'on l'aurait imaginé. En effet, les chercheurs ont testés la cholestérolémie de 25 hommes et de 27 femmes ayant suivi respectivement un régime à base d'œufs (640 mg/jour de cholestérol en plus) et sans œufs (0 mg de cholestérol en plus). Ils ont été stupéfait de constater que le régime à base d'œufs n'avait nullement élevé le taux de cholestérol LDL présent dans le sang des sujets, celui associé aux maladies cardio-vasculaires.

N'hésitez donc plus à réintégrer les jaunes dans votre alimentation, cependant avant de vous lancer dans un régime à base d'œufs il serait peut-être sage d'avoir l'avis de votre médecin.

Voici un tableau détaillé de la composition d'un gros œuf cru de poule.

| | | | |
|--------------------------------|---------------|----------------------------|----------------|
| Calories | 74 | Acides gras oméga 6 | 570mg |
| Protéines | 6g | Calcium | 26mg |
| Glucides | <1g | Fer | 1mg |
| Total des lipides | 5g | Magnésium | 6mg |
| Graisses saturées | 2g | Potassium | 67mg |
| Graisses monoinsaturées | 2g | Sodium | 70mg |
| Graisses polyinsaturées | 1g | Zinc | <1mg |
| Acides gras oméga 3 | 22mg | Sélénium | 16mcg |

Source : Chèque en blanc pour le jaune par Dwayne N. Jackson