



L'huile de canola. Bonne pour tous!^{MC}

Toutes les matières grasses, aussi appelées lipides, n'ont pas toutes les mêmes propriétés!

Le corps humain a besoin de matières grasses pour fournir de l'énergie et faciliter l'absorption des vitamines liposolubles. Certaines matières grasses comme les gras oméga-3 et oméga-6 sont essentielles pour une bonne nutrition et leur consommation est nécessaire dans un régime sain. Il est important de choisir les matières grasses de manière judicieuse car certaines sont plus saines que d'autres. L'huile de canola fournit plus de matières grasses bonnes pour la santé que toute autre huile végétale populaire.

En harmonie avec les recommandations alimentaires* l'huile de canola est :

- **faible en gras saturés.**
Les gras saturés peuvent augmenter le taux de mauvais cholestérol LDL dans le sang. Ils ont été associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires.
- **une source de gras oméga-6.**
Les gras oméga-6 doivent faire partie de votre régime. Ils sont importants pour le cerveau et essentiels pour la croissance et le développement des nourrissons.
- **une source de gras oméga-3.**
Le régime doit aussi contenir des gras oméga-3. Ils favorisent une protection contre les infarctus et les accidents vasculaires cérébraux.
- **à haute teneur en gras monoinsaturés.**
Les gras monoinsaturés peuvent réduire le risque de maladies cardiovasculaires en abaissant le mauvais cholestérol LDL dans le sang et en contribuant au contrôle du glucose sanguin.
- **sans cholestérol ni gras trans.**
Les gras *trans* augmentent les taux de mauvais cholestérol LDL et réduisent le taux de bon cholestérol HDL.

Comment obtient-on les bons gras dans son régime?

Les professionnels de la santé recommandent :

- de choisir des gras monoinsaturés provenant de sources telles que l'huile de canola, certaines noix et les graines.
- d'augmenter la consommation de gras oméga-3 provenant de sources telles que le saumon, la truite, les noix de Grenoble et l'huile de canola.
- de garder l'ingestion totale de matières grasses entre 20 et 35 % des calories.
- de consommer moins de 10 % de calories par jour provenant de gras saturés.
- d'éviter le gras *trans*.

L'huile de canola peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

L'agence U.S. Food and Drug Administration a autorisé, en octobre 2006, une allégation de santé qualifiée pour l'huile de canola basée sur sa teneur en gras insaturés (gras monoinsaturés et gras polyinsaturés). L'allégation déclare : « Une preuve scientifique limitée et non concluante suggère que la consommation quotidienne d'environ 1½ cuillerées à table d'huile de canola peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires grâce à la teneur en gras insaturés dans l'huile de canola. Afin d'atteindre ce bénéfice possible, l'huile de canola doit remplacer une quantité équivalente de gras saturés sans toutefois augmenter la quantité totale de calories consommés quotidiennement. »



fyi@canolainfo.org 1.866.479.0853

*Le gouvernement des États-Unis recommande de « consommer moins de 10% de calories provenant de gras saturés et moins de 300mg par jour de cholestérol, et de réduire au minimum la consommation de gras trans. »

*Santé Canada conseille, « pour une bonne santé, d'incorporer une petite quantité (2 à 3 c. à table / 30 à 45 mL) de gras insaturés chaque jour et de limiter la quantité de gras saturés et gras trans dans votre régime quotidien. »