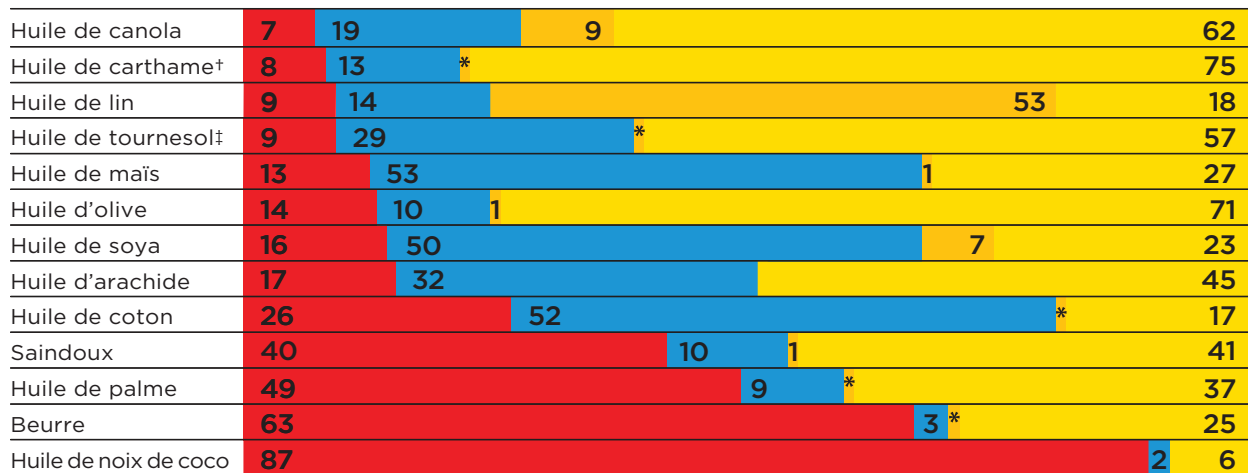


# Comparaison de matières grasses alimentaires

## Matières grasses



REFERENCES: LE FICHER CANADIEN SUR LES ELEMENTS NUTRITIFS ET LA "NATIONAL NUTRIENT DATABASE" DE L'USDA, CONSULTÉ EN MAI 2016.

Gras saturés	Gras polyinsaturés		Gras monoinsaturés
<span style="color: red;">■</span>	<span style="color: blue;">■</span> acide linoléique (un acide gras essentiel oméga-6)	<span style="color: orange;">■</span> acide alpha-linolénique (un acide gras essentiel oméga-3)	<span style="color: yellow;">■</span> acide oléique (un acide gras oméga-9)

† Acide oléique élevé ‡ Acide oléique moyen \* Trace

Teneur en acide gras exprimée en g/100g

# L'huile de canola est un choix santé

Les matières grasses alimentaires consommées avec modération sont nécessaires pour fournir l'énergie et aide à absorber les vitamines liposolubles. L'huile de canola fournit plus de matières grasses *bonnes pour la santé* que toute autre huile végétale populaire de cuisson.

## Les professionnels de la santé recommandent:

- De garder l'apport total de matières grasses entre 20 et 35% des calories
- De limiter les sources de gras saturés et les remplacer par des gras insaturés\*
- D'éviter les gras trans

## D'huile de canola est:

- **Faible en gras saturés:** 7% du total des acides gras et est inférieure à toute autre huile de cuisson populaire
- **Une source de gras oméga-6:** 19% du total des acides gras
- **Élevée en gras d'origine végétale oméga-3:** 9% du total des acides gras ; la plus élevée de toute les huiles de cuisson populaire
- **Riche en gras monoinsaturés:** 62% du total des acides gras
- **Sans gras trans**

**Saviez-vous?** Les matières grasses alimentaires sont constituées d'unités plus petites appelées acides gras. Il existe différents types d'acides gras incluant les gras saturés, les gras insaturés et les gras trans. Les gras insaturés peuvent être encore subdivisés en gras monoinsaturés et en gras polyinsaturés. Certains acides gras polyinsaturés, tels que les gras oméga-3 et oméga-6 sont essentiels pour une bonne nutrition et doivent être consommés dans le cadre d'une alimentation saine.

## L'huile de canola peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires:

En fait, l'agence U.S. Food and Drug Administration a autorisé une allégation de santé qualifiée pour l'huile de canola basée sur sa teneur en gras insaturés.

L'allégation déclare: *"une preuve scientifique limitée et non concluante suggère que la consommation quotidienne d'environ 1,5 c. à table (19 g) 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 possible bénéfice, l'huile de canola doit remplacer une quantité équivalente de gras saturés sans toutefois augmenter la quantité totale des calories consommées quotidiennement."*

Au Canada, l'huile de canola est admissible pour l'allégation suivante: *"Remplacer les gras saturés par des gras polyinsaturés et monoinsaturés aide à réduire le taux de cholestérol. Un taux de cholestérol élevé est un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires."*



Pour de plus amples informations, visitez [canolainfo.org](http://canolainfo.org)  
fyi@canolainfo.org 1.866.479.0853

\*Santé Canada recommande, pour une bonne santé, de consommer une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de gras chaque jour et de limiter la quantité de gras saturés et gras trans dans votre régime alimentaire.