



La viande – source de vitamines.

16.2.2009

La viande suisse n'est pas seulement nourrissante et savoureuse: l'être humain mange de la viande parce qu'elle contient des protéines de grande qualité, des oligoéléments et des vitamines essentielles.

La publicité pour les produits vitaminés artificiels fait croire à beaucoup de gens que l'on ne peut pratiquement plus se nourrir correctement sans son comprimé effervescent quotidien. Mais il n'en est rien. Une alimentation équilibrée fournit en toute fiabilité à votre organisme les substances vitales essentielles. Parmi elles: les légumes, les fruits et les produits riches en protéines tels que la viande. La viande est une bonne source des vitamines hydrosolubles B1, B2, B6 et B12. L'organisme étant incapable de stocker la vitamine B, il faut lui en fournir chaque jour par le biais des aliments. La vitamine B12 (cobalamine), par exemple, est présente presque exclusivement dans les aliments d'origine animale, et la viande peut constituer ici plus de 50% de l'apport total. C'est ce qu'a démontré une étude menée par les scientifiques Schlotke et Sieber en 1998. Les vitamines liposolubles (A, D, E, K) sont présentes en quantités significatives dans les abats. Contrairement aux oligoéléments, les pertes de vitamines pendant la préparation peuvent être élevées et atteindre 90%. Savourez les bienfaits d'une alimentation équilibrée contenant de la viande – et le sentiment de faire du bien à votre corps!