Josiane Cyr est nutritionniste et directrice du Groupe EFFIscience — info@effiscience.com

1. Quelles sont les sources de vitamine D à part le lait?

Outre l'exposition au soleil, qui ne fonctionne véritablement que de mars à octobre, les sources de vitamine D sont peu nombreuses.

Les produits laitiers autres que le lait (qui est enrichi) en contiennent rarement, mais certains yogourts sont maintenant additionnés de vitamine D. Le foie, les jaunes d'œufs et le beurre en renferment de petites quantités. Bien sûr, la fameuse huile de foie de morue est probablement la meilleure source alimentaire. On la retrouve maintenant en capsule, mieux acceptée par les patients.

Plusieurs poissons contiennent, dans leur chair, des quantités respectables de cette précieuse vitamine : saumon, maquereau, anguille, doré, flétan du Groënland (turbot), truite, etc.

Cela dit, les personnes qui ne boivent pas de lait pourraient se tourner vers les boissons végétales enrichies (de soya, de riz ou d'amande) qui contiennent des doses appréciables de vitamine D. En effet, une portion contient habituellement 40 % de la dose quotidienne recommandée. Ces boissons offrent des saveurs variées et s'emploient en cuisine, comme du lait.

2. Quel est l'effet du cholestérol alimentaire sur la lipidémie?

Selon l'*American Heart Association* (*AHA Dietary Guidelines*, 2000), le cholestérol alimentaire peut faire augmenter le niveau de cholestérol sanguin d'une manière moindre que le gras saturé. Cependant, cet effet varie énormément d'un individu à l'autre.

Puisque les sources de gras saturés contiennent en général du cholestérol alimentaire, réduire ces sources offre comme bénéfice supplémentaire de réduire l'apport en cholestérol. Les aliments riches en cholestérol et faibles en gras saturés, comme les œufs et, dans une moindre mesure, les crustacés, ont un effet, somme toute minime, sur le cholestérol LDL.

La recommandation actuelle de l'AHA pour la population en général se situe à environ 300 mg, ou moins, de cholestérol par jour. Cette valeur est relativement facile à atteindre, si l'on réduit les sources de gras saturés (viandes rouges, produits laitiers non réduits en gras, huiles tropicales), même en consommant des œufs ou des crustacés de façon périodique.

Pour les individus présentant des anomalies du métabolisme des lipides, des maladies cardiovasculaires ou du diabète, on recommande de ne pas dépasser une valeur moyenne de 200 mg de cholestérol alimentaire par jour. *Clin*

Copyright© Vente et distribution commerciale interdites
L'utilisation non autorisée est prohibée. Les personnes autorisées peuvent télécharger, afficher, visualiser et imprimer une copie pour leur usage personnel

Faites-nous part de vos questions en nutrition à ***clinicien@sta.ca*** et nous tâcherons d'y répondre dans *Capsules à croquer*!