

Recherchez sur tout Techno-Science.net

Rechercher

Lundi 23 Mai 2011



[Accueil](#)
[News](#)
[Dossiers](#)
[Archives](#)
[Boutique](#)
[Librairie](#)
[Glossaire](#)
[A propos](#)
[Forum](#)

Techno-Science.net : Suivez l'actualité des sciences et des technologies, découvrez, commentez

Catégories

Techniques

[Aéronautique](#)
[Transports](#)
[Espace](#)
[Energie](#)
[Multimédia](#)
[Architecture](#)

Sciences

[Mathématiques](#)
[Physique](#)
[Astrophysique](#)
[Astronomie](#)
[Vie et Terre](#)

Encore plus...

[Autres sujets](#)
[Rétro](#)

Techno-Science.net

[Espace Membre](#)
[Anti-spam](#)

Vie et Terre

Posté par Isabelle le Samedi 21/05/2011 à 00:00



Le lait de chèvre: un aliment fonctionnel

["université de grenade"](#) | [lait](#) | [chèvre](#) | [propriétés](#) | [bienfaits](#)
 0 commentaire

Le groupe de recherche AGR 206 du Département de Physiologie et de l'Institut de Nutrition et de Technologie des Aliments "José Mataix" de l'Université de Grenade, coordonné par la professeur Margarita Sánchez Campos, a démontré que le lait de chèvre contient de nombreuses substances nutritives qui contribue à améliorer l'état de santé.



La consommation habituelle de lait de chèvre par des individus présentant une anémie par déficience de fer améliore leur récupération, vu qu'il accentue l'efficacité nutritive du fer et la régénération de l'hémoglobine ; c'est-à-dire que ce type de lait minimise les interactions entre le calcium et le fer. D'autre part, il protège la stabilité de l'ADN même dans des situations de surcharge de fer dérivées de traitements prolongés avec ce minéral afin de pallier l'anémie.

Les chercheurs de l'UGR ont constaté que le lait de chèvre contient de nombreuses substances nutritives qui le rendent comparable au lait maternel, comme l'est la caséine. Le lait de chèvre contient moins de caséine du type alfa 1, responsable de la plupart des allergies au lait de vache. Il est ainsi hypoallergique. "C'est la raison pour laquelle il est utilisé dans certains pays comme base pour l'élaboration de laits maternisés autres que celui de vache", ont-ils souligné.

Un autre parmi ses bénéfices est en rapport avec la quantité et la nature de ses oligosaccharides. Le lait de chèvre présente plus d'oligosaccharides de composition semblable à ceux du lait maternel. Ces composés arrivent au gros intestin sans avoir été digérés et agissent comme prébiotiques, contribuant ainsi au développement d'une flore probiotique qui élimine la flore bactérienne pathogène.

Moins de lactose

Le lait de chèvre contient tout à la fois une proportion moindre de lactose que celui de vache, quelque 1% de moins, mais "comme sa digestibilité est plus grande, elle peut être tolérée par certains individus présentant une intolérance à ce sucre du lait."

La différence essentielle entre la composition du lait de vache et celui de chèvre se trouve dans la nature de sa graisse, non seulement en raison d'une dimension moindre des globules, mais aussi de la composition que cette graisse présente quant à ses acides gras. Il contient plus d'acides gras essentiels (linoléique et arachidique) que le lait de vache. Les deux font partie de la série oméga 6. D'autre part, il présente 30-35% d'acides gras à chaîne moyenne (C6-C14) MCT, face aux 15-20% de celui de la vache. Ces acides gras constituent une source rapide d'énergie et ne se trouvent pas emmagasinés sous forme de tissu adipeux. De plus, la graisse de lait de chèvre diminue les niveaux de cholestérol total et maintient des niveaux adéquats de triglycérides et de transaminases (GOT et GPT). Ceci en fait un aliment de choix pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

Les scientifiques de l'UGR signalent qu'en ce qui concerne sa composition minérale, le lait de chèvre est riche en calcium et en phosphore, de façon "hautement biodisponible et facilement déposable dans la matrice organique de l'os, ce qui donne lieu à une amélioration des paramètres de formation osseuse." Il présente de même une quantité élevée de zinc et de sélénium, qui sont des substances micronutritives essentielles pour la défense antioxydante et la prévention de maladies neurodégénératives.

D'après les chercheurs, l'ensemble de ses raisons font que le lait de chèvre puisse être considéré "un aliment naturel fonctionnel dont la consommation habituelle (ou celle de ses dérivés) doit être stimulée chez tout le monde, mais spécialement chez les personnes qui présentent des allergies, une intolérance au lait de vache, des problèmes d'absorption, un taux élevé de cholestérol, de l'anémie, une ostéoporose, ou bien ayant fait l'objet de traitements prolongés avec des suppléments en fer."

Dernières news relatives

- Zéro douleur = une foule de bienfaits
- Un nouveau point commun pour l'Homme et le Singe
- Dendrimères: remède aux maladies inflammatoires.
- AvGluR, un chaînon manquant de l'évolution
- Sous l'effet de la rouille, l'immunité des...
- Afssaps: risques liés à l'échange de lait...
- Du lait de vache modifié génétiquement pour les...

Ouvrages sur le même thème

- Les nourritures affectives
- Un éléphant dans un jeu de quilles :...
- La Plus Belle Histoire des plantes
- Graines de possibles : Regards croisés...
- Eléments de géologie
- L'Alimentation ou la Troisième Médecine

Plus d'ouvrages =>

Le point sur...

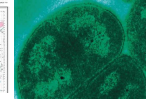
Méthane



Mondialisation



Bacteria



Animal



Désert



Recyclage



Voir aussi

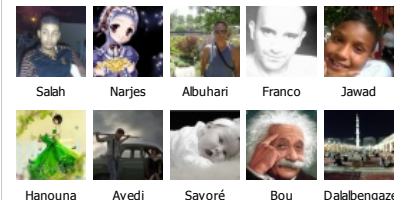
- [L'allée des icebergs vue de l'espace](#)
- [L'UE interdit le cadmium](#)
- [Une bactérie contribuerait à la maladie de Parkinson](#)
- [Zéro douleur = une foule de bienfaits](#)
- [Le lait de chèvre: un aliment fonctionnel](#)
- [la France ne respecte pas les règles sur la qualité de l'air](#)



Techno-Science.net sur Facebook

J'aime

2,738 personnes aiment Techno-Science.net.



Module social Facebook

Partenaires

Organismes

[CEA](#)
[CNES](#)
[CNRS](#)
[INSU-CNRS](#)
[ESA](#)
[Observatoire Paris](#)

Sites Web

[Allons-Sortir.fr](#)
[Sur la Toile](#)
[HD-Numérique](#)

Définitions

Le point sur...

[Atome](#)
[Logistique](#)
[Énergie solaire](#)
[Pollution](#)

Nouvelles

[Théorème de Masch](#)
[Théorème de Jordan](#)
[Théorème de Hille-Y](#)
[Théorème de Cayley](#)
[Théorème d'inversio](#)