

Grains
they're essential!



**Les produits
céréaliers,**
essentiels pour la santé !

Le folate – Ce qu'il faut savoir

Qu'est-ce que le folate?

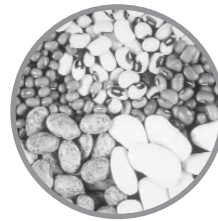
Le folate est une vitamine B essentielle. Dans notre organisme, le folate est un coenzyme important – ce qui veut dire qu'il aide à métaboliser les protéines et les amino-acides et joue un rôle dans la production de l'ADN. L'ADN contient les informations nécessaires à la reproduction de nos cellules et constitue les gènes qui définissent qui nous sommes.

Le folate est également appelé acide folique ou folacine.

Quels sont les aliments qui contiennent du folate?

Le folate est présent dans de nombreux aliments. Ceux qui en contiennent le plus sont notamment :

- Les légumineuses – p. ex. les lentilles, les pois chiches et les haricots rognons;
- Les légumes vert foncé – p. ex. les épinards, les asperges, le brocoli et la laitue romaine;
- Les fruits – p. ex. les avocats et le jus d'orange;
- Les produits céréaliers – p. ex. le pain blanc, les pâtes enrichies et les germes de blé.



Pourquoi le folate est-il important?

Le folate joue un rôle important dans la reproduction de cellules saines pour tout le monde, mais il est particulièrement vital pour le développement des enfants à naître. Le folate aide à prévenir les anomalies du tube neural (ATN) chez les nouveaux-nés. Le tube neural devient la colonne vertébrale et le cerveau d'un bébé. Lorsqu'il y a une carence de folate, le tube neural ne se ferme pas comme il faut et entraîne des malformations comme le spina bifida, l'une des ATN les plus courantes. Les professionnels de la santé recommandent aux femmes de suivre un régime riche en folate et de prendre des suppléments avant d'être enceintes et pendant leur grossesse.

Le folate présente d'autres avantages. De nouvelles recherches indiquent qu'une plus grande consommation de folate peut réduire les risques de :

- maladies du coeur;
- certains cancers;
- la démence et la maladie d'Alzheimer.

Pourquoi ajoute-t-on de l'acide folique à certains aliments?

L'ajout obligatoire d'acide folique à certains aliments garantit que nous consommons tous davantage de cet élément nutritif essentiel. Ceci est particulièrement important pour les femmes enceintes.

En 1996, l'industrie alimentaire du Canada a convenu, avec Santé Canada, d'ajouter volontairement de l'acide folique à la farine de blé blanche, aux pâtes alimentaires enrichies et à la semoule de maïs enrichie. La fortification en acide folique de ces ingrédients alimentaires est devenue obligatoire en 1998.



Saviez-vous que ...

Notre organisme absorbe environ la moitié du folate présent naturellement dans les aliments.

L'acide folique synthétique qui est ajouté à la farine de blé blanche, aux pâtes enrichies et à la semoule de maïs est presque totalement absorbé par notre organisme.

L'acide folique synthétique est également disponible dans les suppléments vitaminiques.








Saviez-vous que ...

Depuis que l'on rajoute de l'acide folique à la farine de blé blanche et aux pâtes enrichies, les anomalies du tube neural ont diminué d'environ 50% dans tout le Canada.



Quelques trucs pour vous aider à consommer davantage de folate

-  choisissez parmi les nombreux pains blancs et pâtes enrichies – tous deux sont fortifiés en acide folique
-  choisissez souvent des légumes vert foncé et du jus d'orange
-  lisez la liste des ingrédients pour vérifier si le produit contient de la farine de blé enrichie ou de la farine enrichie
-  doublez votre dose de folate – essayez les combinaisons suivantes
 - des pâtes avec des asperges ou du brocoli
 - du pain pita avec de l'hummus
 - du pain plat grillé avec du guacamole
 - de la soupe aux fèves et aux pâtes
-  essayez de nouvelles recettes de légumineuses



Des recettes pour doubler votre dose de folate :

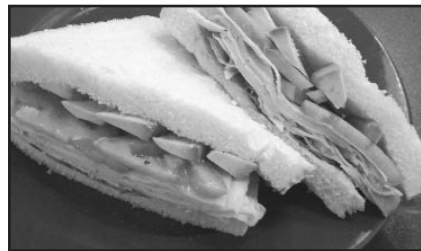
Linguine et brocoli



- | | |
|------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 paquet (375 g) | de linguine |
| 1 cu. à soupe (15 mL) | d'huile d'olive ou végétale |
| 1 | gousse d'ail, finement haché |
| 1/2 cu. à thé (2.5 mL) | de feuilles de basilique séchées |
| 4 tasses (1 L) | de brocoli frais coupé en morceaux |
| 1/2 tasse (125 mL) | de sherry sec ou de bouillon de poulet prêt à servir |
| 1/4 tasse (50 mL) | de persil frais finement haché |
| 1/4 cu. à soupe (1 mL) | de poivre noir moulu |
| 1 tasse (250 mL) | de fromage cottage allégé |
| 1/4 tasse (50 mL) | de fromage Parmesan râpé |
1. Faire cuire les linguine selon les instructions du paquet; égoutter.
 2. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter l'ail et le basilique; faire cuire 1 minute.
 3. Ajouter le brocoli, le sherry, le persil et le poivre; faire cuire en remuant constamment jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
 4. Retirer du feu; ajouter le fromage cottage.
 5. Mélanger les pâtes chaudes avec le mélange au brocoli; parsemer de fromage Parmesan.

Donne 4 portions
Par portion : calories 505, protéines 25,0 g, gras total 7,9 g, glucides 78,1, fibres 6,3 g, folate 359 µg

Sandwich à l'avocat frais et à la dinde



- | | |
|--------------|--------------------------------------|
| 2 | tranches de votre pain blanc préféré |
| 1/2 | avocat mûr |
| 4 oz (120 g) | de dinde en tranches |
| | feuilles de laitue |
| | rondelles de tomate |
| | sel et poivre au goût |

1. Prendre deux tranches de pain blanc, grillées ou non, selon le goût.
2. Sur l'une des tranches, mettre une ou deux feuilles de laitue, environ 4 onces de dinde en tranches et les rondelles de tomate juteuses.
3. Sur l'autre tranche de pain, aligner un demi avocat mûr coupé en tranches (on peut également écraser l'avocat).
4. Saler et poivrer selon le goût.
5. Rassembler les deux tranches et croquer dedans.

Donne 1 sandwich
Par sandwich : calories 512, protéines 41,5 g, gras total 21,4 g, glucides 40,0, fibres 7,7 g, folate 188 µg

Pour plus d'information, communiquez avec : Association canadienne de la boulangerie

7895 Tranmere Dr, Ste 202 Mississauga, ON L5S 1V9

Tél: 905-405-0288, Numéro gratuit du Canada et des États-Unis 1-888-674-BAKE (2253), Téléc. : 905-405-0993 Courriel : info@baking.ca

Peut être reproduit sans permission à condition de ne rien modifier et de mentionner la source. Date d'impression : novembre 2005

Visitez le site www.GrainsEssential.ca ou www.cwb.ca pour télécharger la version PDF de ce document