

COMPRENDRE LA TRANSFORMATION DES ALIMENTS : EXEMPLES, AVANTAGES ET RISQUES

La transformation des aliments peut être définie de différentes manières, mais elle fait généralement référence à tout processus qui modifie la forme originale d'un aliment.

Les aliments peuvent être transformés à domicile et au niveau industriel.



Différentes méthodes de transformation des aliments :

- chauffage
- mise en conserve
- congélation
- fermentation
- broyage
- séchage
- additifs
- pasteurisation
- fumage
- conditionnement sous atmosphère modifiée
- technologie des champs électriques pulsés (PEF)

La transformation des aliments a des effets positifs et négatifs.

parmi les avantages :

- lutte contre le gaspillage alimentaire
- assure la sécurité alimentaire et rend les aliments comestibles
- commodité
- s'adapte aux besoins de régimes alimentaires spécifiques
- propose des protéines alternatives

les conséquences indésirables comprennent :

- excès de sucre, de matières grasses et de sel
- changements dans la forme des aliments qui entraînent une surconsommation (ex., de solide à liquide)
- pertes de nutriments (ex., en raison d'un raffinage ou d'un chauffage excessif)
- contaminants (ex., en raison de la chaleur ou du fumage)

Comment inclure les aliments transformés dans un régime alimentaire sain et durable :

- préférez les céréales entières aux céréales raffinées
- remplacez les graisses saturées par des graisses insaturées
- contrôlez la taille des portions et mangez en pleine conscience
- choisissez des aliments riches en nutriments et limitez les aliments et les boissons riches en matières grasses, en sucre et en sel
- mangez peu, voire pas du tout, de viandes transformées (ex., viande salée, séchée, fermentée ou fumée)

! Les aliments et ingrédients pouvant être transformés et combinés de plusieurs façons, les produits qui en résultent peuvent être très différents et présenter à la fois des bienfaits et des risques pour la santé.

Dans certains cas, la transformation peut rendre un aliment moins sain (par exemple, en ajoutant des quantités excessives de matières grasses, de sel ou de sucre) et n'est donc pas considérée comme un élément nécessaire d'un régime alimentaire sain. D'autres aliments transformés peuvent faire partie d'un régime alimentaire sain. Vérifiez l'étiquette nutritionnelle pour vous guider vers des options plus saines.

