

Chapitre 01. Groupes d'aliments

I.1. DEFINITIONS D'UN ALIMENT OU NUTRIMENT

" Tout ce qui est capable de réparer la perte des parties solides ou liquides de notre corps mérite le nom d'aliment".

" On appelle aliment toute substance non toxique capable de satisfaire aux besoins nutritifs de l'organisme, besoins de matière, besoins de chaleur, d'énergie mécanique ".

En réalité aucun aliment naturel n'est complet, les aliments sont complémentaires les uns des autres.

" Un aliment est une substance en générale naturelles et de composition complexe qui est associée à d'autres aliments en proportion convenable et capable d'assurer le cycle de la vie d'un individu et la persistance de l'espèce à laquelle il appartient " .

Dès 1948 on peut appeler aliment " Tout ce qui est source de nutriments " c.-à-d. de matériaux nutritifs directement assimilable, mais qui ne doit son nom (aliment) qu'aux coutumes, aux désirs, au type de civilisation ".

Nous différencions l'aliment comme " Une denrée comportant des nutriments, donc nourrissons susceptibles de satisfaire l'appétit donc appétissante, habituellement consommé dans la société donc coutumière ".

I.2. NOMENCLATURE DES ALIMENTS :

Une nomenclature permettre de ranger selon un ordre rationnel, simplification des milliers d'aliments, les critères choisis peuvent être partielles (origine technologique, nutriments dominants) ou multiples, on distingue :

I.2.1. Suivant leurs origines :

Aliments végétaux :

Suivant la systématique: (graminées, légumineuse, algue, champignons) ;
Suivant l'anatomie des plantes: (feuilles, fruits, graine, tubercule).

Aliments animaux :

Suivant la systématique : mammifères, oiseux, poissons.
Suivant le tissu : muscle, foie, lait.

Aliments minéraux ou synthétique :

Eau, chlorure, mélange d'acides aminés, triglycérides de synthèse.
On peut encore proposer une classification d'après la technologie :

I.2.2. Suivant la technologie :

Frais : normalisés ou de terroir ;

Chapitre 01. Groupes d'aliments

Conserves : Fumés, salés, irradiés, déshydratés, congelés, appertisés, pasteurisés.

Niveau d'élaboration : Prés à l'emploi, épluchés, précuire, composés.

D'autres critères auraient peut être retenus à la valeur nutritionnelle (Aliment protéique, aliment lipidique, glucidique...) et la valeur gastronomique (l'art de cuisine), les effets sur la santé, le prestige, le prix. Avec les groupes d'aliments, nous avons proposé une nomenclature reposant simultanément sur 3 critères essentiels :

- ①- Valeur nutritionnelle de même composition c.-à.-d composition analogue, en ce qui concerne les nutriments dominants ;
- ②- Tonus émotif de même ordre c.-à.-d stimulation comparable des facteurs de notre appétit ;
- ③- Valeur économique et culturel dont la signification nous concerne psychologie et la physiologie de l'homme qui à travers son milieu sociale.

I.3. LES GROUPES DES ALIMENTS :

Groupe I : Viandes et poissons :

Sont les aliments qui à l'état brut sont plus riches en protéines, donc les aliments de croissance, de réparation, de stimulation dans les états de fatigue, on citera également les œufs, leur absorption est rapide et très complète, leur digestibilité est excellente.

Groupe II : lait, fromage :

Ont les valeurs alimentaires le plus précieux spécialement pour la croissance, la grossesse, et les états des maladies, car ils contiennent des quantités suffisantes de tous les nutriments donnés à l'exception de fer et de la vitamine C, c'est une source de protéine animale dont la production est bien moins onéreuse que celle de la viande, les protéines de fromage de prix plus élevé que celle de lait, sont environ 2 fois plus chères que celle de la viande.

Groupe III : graisse (huiles) :

Représentent les sources caloriques les plus condensées, elles rendent onctueuse et agréables des aliments qui paraîtraient trop cède, elles saturent l'appétit sauf le beurre, ce sont des sources caloriques marchés.

Groupe IV : Céréales :

Ont longtemps constitué la base de notre alimentation, le pain le plus logique de point de vue physiologique serait la panification avec une farine à 80-83% ayant rejeté la plupart de cellulose mais conservent les protéines et les vitamines des couches cellulaires périphérique des grains.

Groupe V : Fruits et légumes :

Constituent les aliments dont la consommation est le plus élevé dans notre civilisation urbaine, ce sont surtout des sources de K et de vitamine C, de carotène, de vitamines de groupe B, sous un

Chapitre 01. Groupes d'aliments

volume considérable, ils n'apporter que peu de calories, de cellulose, facilitent le transite intestinale (fibres alimentaires) chez les sédentaires, et ils calment le désir de manger sans faire engrasse, ils sont rafraîchissant, stimulantes pour l'appétit.

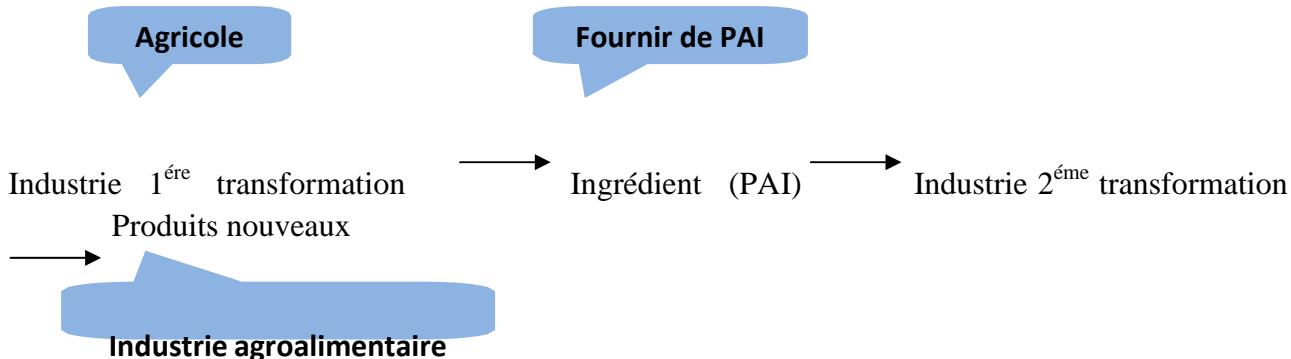
Groupe VI : Pommes de terre et tubercules :

Sont des sources à bonne marché de glucides et de vitamine C, ils tiennent une place très importante dans les habitudes culinaires (cuisinières).

I.4. CATEGORIES D'ALIMENTS :

Les produits alimentaires doivent aujourd'hui présenter une garantie hygiénique sans faille (aucune différence) satisfont les besoins nutritionnelle et sensorielle et d'apporter de plus en plus le service pour répondre au besoin créé par l'évolution de mode de vie c.-à.-d satisfaire à l'incontournable (résumées par la formule **Q= 4S**, qui signifie Qualité et implique : Santé, Sécurité, Satisfaction, et Service) et leur désir d'information,

Si l'aliment traditionnelle est l'aboutissement de transformation d'une matière première agricole (pain, vin fromage, viande), il ne sera tout autre des produits nouveaux qui seront le résultat d'un assemblage de divers ingrédients, on a assisté ces dernières années à la naissance d'une industrie de première transformation dans les domaines de glucides, lipides, protéines, colorants, arômes...) dont la vocation est de fournir les ingrédients, produits alimentaires intermédiaires (PAI).

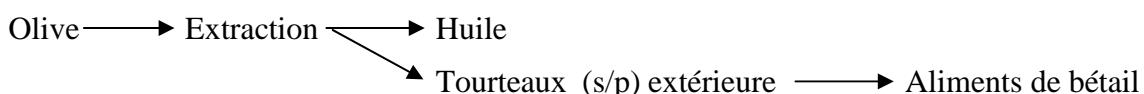


Les fournisseurs de PAI jouent un rôle d'interface entre l'industrie de l'agroalimentaire et son amant agricole, les PAI constituent les matières élaborées à caractéristiques définies, ils sont stockables et changeables et leurs propriétés fonctionnelles sont de mieux en mieux établies. Le problème est de valoriser les composants des produits agricoles variables dans le temps et de l'espace et souvent la conservation est difficile

Ex. Sang, déchet des abattoirs.

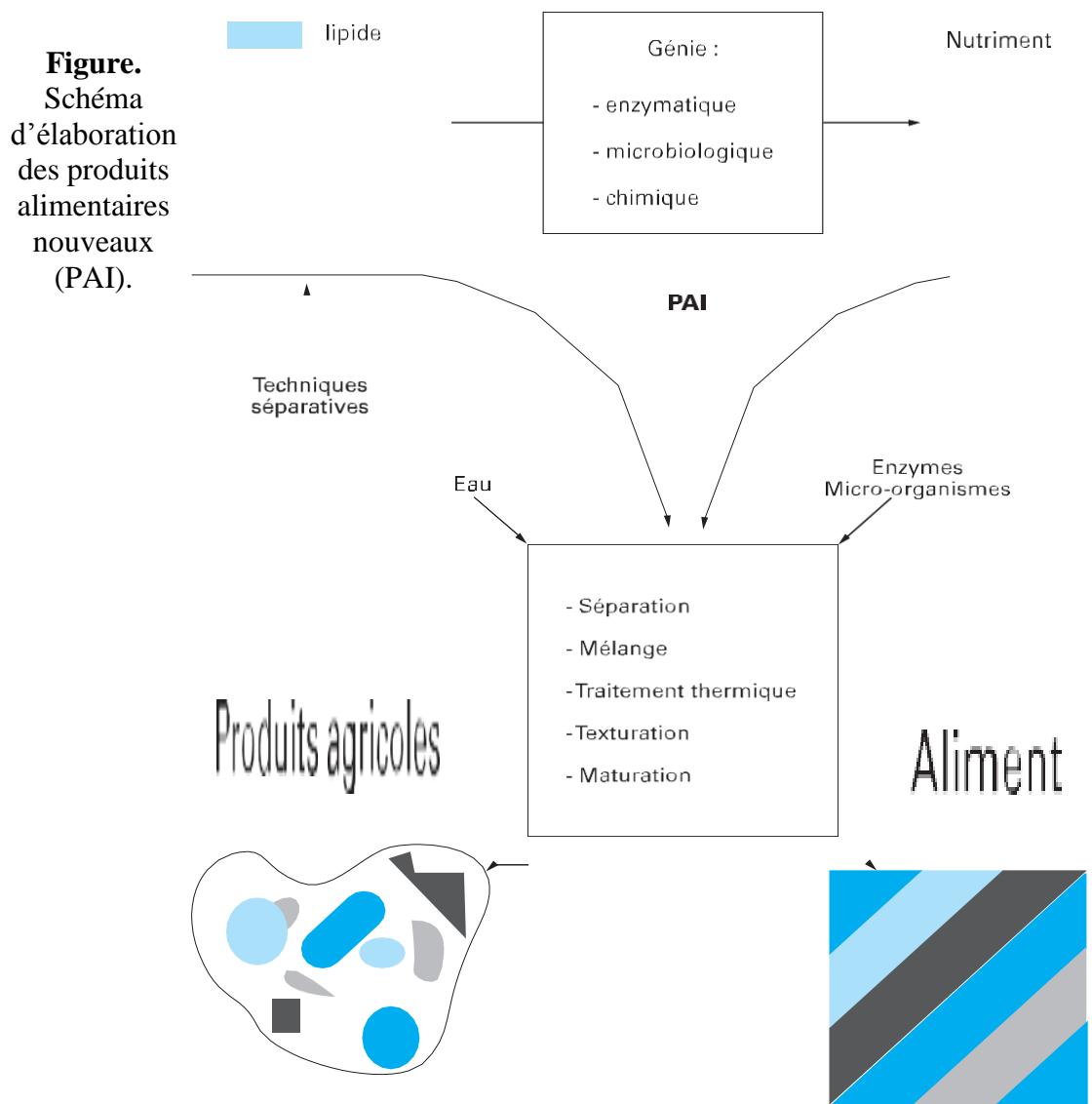


Ex2. Tourteaux :



Ex3. Lactosérum : se trouve sous : lactose, protéine, sels minéraux, vitamine.

Chapitre 01. Groupes d'aliments



Chapitre 01. Groupes d'aliments