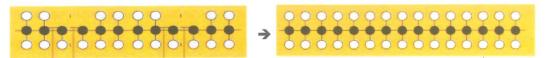




Durcissement des graisses



Acides gras non durcis

Acides gras durcis

Ce processus produit également des acides gras trans, qui peuvent nuire à la santé.

Acides gras trans

Contrairement aux acides gras cis (cis = configurations possible de deux atomes), les acides gras trans sont des acides gras insaturés dotés d'une structure spéciale.

Les huiles et les graisses se composent de différents types d'acides gras insaturés et saturés. Les acides gras saturés sont des acides pour lesquels, chaque atome de carbone est saturé de deux atomes d'hydrogène, alors que les acides gras insaturés sont des acides pour lesquels au moins une liaison carbone-carbone n'est pas saturée d'hydrogène. Les acides gras insaturés présents à l'état naturel disposent d'une configuration cis, c.-à-d. que les deux atomes d'hydrogène reliés aux atomes de carbone où se trouve la double liaison sont du même côté. Dans le cas des acides gras trans, les deux atomes d'hydrogène sont en diagonale, de part et d'autre des atomes de carbone.

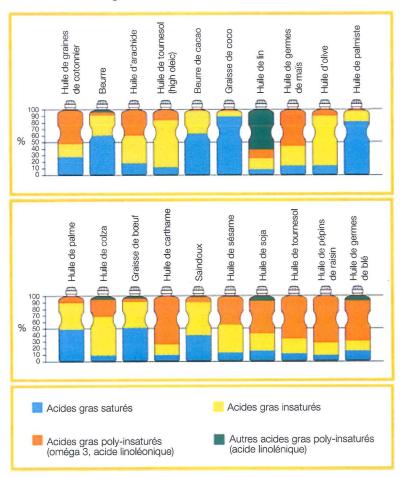


acides gras trans



acides gras cis

Teneur en acides gras



Source: Florin AG

Le rapport entre oméga 3 et oméga 6 permet de distinguer les produits nutritionnellement bon pour la santé.