

CE QUE VOUS OFFRE LES HUITRES ?

L'huître est un véritable trésor !

Non seulement, elle offre une palette impressionnante de saveurs gustatives à travers les différentes régions de production, mais il s'agit aussi d'un aliment complet, tonique, riche en protéines de qualité, abondant en vitamines et minéraux, et léger !

70 calories environ pour 8 huîtres !

Comme tous les coquillages, les huîtres sont pauvres en graisses (seulement 1,6 g de lipides aux 100 g), ce qui les rend particulièrement intéressantes sur le plan nutritionnel.

Bon à savoir : Les huîtres peuvent être laiteuses durant l'été mais la laitance n'est pas un signe de moindre qualité ni de matières grasses.

Le saviez-vous ?

L'huître renferme une multitude de nutriments :

- du fer et du magnésium, excellents contre la fatigue et le manque de concentration,
- **du potassium** pour le bon fonctionnement cardiaque,
- **du cuivre et du manganèse** qui, associés au fer, contribuent à la régénération sanguine,
- **du calcium** indispensable à la formation des os et au bon fonctionnement des cellules,
- **du sélénium** qui ralentit le vieillissement des tissus artériels,
- **du phosphore, du sodium et du fluor** (qui limite l'apparition des caries) et de l'iode déficient dans l'alimentation.



L'huître est apéritive tout en étant très digeste. Produit naturel, riche en nutriments essentiels, l'huître est une source saine et complète de bienfaits pour notre organisme.



CE QUE VOUS OFFRE L'HUITRE : (Pour 100g de matière comestible)

• Eau : 80%	• Vitamine D : 8 µg pour 100g (100% des AJR)
• Protéines : 9 g pour 100g	• Vitamine E : 0.86 mg pour 100g (9% des AJR)
• Lipides : 1 g pour 100g	• Sodium : 250mg pour 100g
• Glucides : 3.9 g pour 100 g	• Fer : 6.5 mg pour 100g (40% des AJR)
• Calories : 61 kcals pour 100 g	• Magnésium : 44 mg pour 100g (25% des AJR)
• Vitamine B1 : 0.1 mg pour 100g (12% des AJR)	• Calcium : 45 mg pour 100g (5% des AJR)
• Vitamine B2 : 0.1 mg pour 100g (12% des AJR)	• Cuivre : 2.7 mg pour 100g (150% des AJR)
• Vitamine B3 : 1.38 mg pour 100g (12% des AJR)	• Phosphore : 135 mg pour 100g (20% des AJR)
• Vitamine B12 : 15 µg pour 100g (600% des AJR)	• Sélénium : 28µg pour 100g (45% des AJR)
• Vitamine C : 3.7 mg pour 100g (12% des AJR)	• Zinc : 80 mg pour 100g (700% de AJR)
• Vitamine A : 30 µg pour 100g (10% des AJR)	• Iode : 60 µg pour 100g

Source : Plaque « Les coquillages des bienfaits nutritionnels pour tous »

FER

Une portion de quatre huîtres cuites fournit respectivement 50 % et 100 % des besoins quotidiens en fer des femmes et des hommes, ceux-ci ayant des besoins différents en ce minéral. Le fer contribue au transport de l'oxygène dans le sang et à la formation de globules rouges. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, hormones et neurotransmetteurs. Une carence en fer entraîne l'anémie, provoquant de la faiblesse, de la fatigue et parfois de la dépression.

ZINC

Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Le zinc interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

SÉLÉNIUM

Le sélénium travaille de concert avec l'une des principales enzymes antioxydants, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

VITAMINE B2

Aussi connue sous le nom de riboflavine, cette vitamine joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules, en plus de contribuer à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

VITAMINE B3

Aussi appelée niacine, elle participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue spécialement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. La niacine participe aussi au processus de formation de l'ADN.

MANGANÈSE

Le manganèse aide plusieurs enzymes dans leurs fonctions, facilitant ainsi une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres. Il n'existe pas d'apport nutritionnel recommandé pour le manganèse, mais des apports suffisants.

IODE

Celle-ci entre dans la composition des hormones thyroïdiennes, nécessaires à la régulation de la croissance, du développement et du métabolisme. La valeur exacte du contenu en iode de l'huître n'est pas disponible dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs.

PHOSPHORE

Le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Mis à part son rôle essentiel dans la formation des os et des dents, il participe, entre autres, à la croissance et à la régénérescence des tissus. Il aide à maintenir à la normale le pH du sang. Il est aussi l'un des constituants des membranes cellulaires.

CUIVRE

En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

VITAMINE B12

Une seule huître cuite fournit trois fois les apports nutritionnels recommandés. Appelée aussi cobalamine, la vitamine B12 aide à la fabrication de nouvelles cellules, contribue à l'entretien des cellules nerveuses, rend l'acide folique actif et participe au métabolisme de certains acides gras et acides aminés.

VITAMINE A

Cette vitamine est l'une des plus polyvalentes, jouant un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Entre autres, elle favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision.

ACIDE PANTOTHÉNIQUE

Aussi appelé vitamine B5. Cet acide joue un rôle clé dans l'utilisation de l'énergie des aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs et de l'hémoglobine. Il n'existe pas d'apport nutritionnel recommandé pour l'acide pantothénique (vitamine B5), mais des apports suffisants.

VITAMINE D

Une seule huître comble à elle seule 40 % des apports suffisants en cette vitamine. La vitamine D est étroitement liée à la santé des os, rendant disponible le calcium et le phosphore dans le sang. Elle joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, entre autres les cellules du système immunitaire. Il n'existe pas d'apport nutritionnel recommandé pour la vitamine D, mais des apports suffisants.