Une étude scientifique démontre que le lait de chèvre peut être considéré un aliment fonctionnel

Contributed by: **Universidad de Granada**

Des chercheurs de l'UGR constatent que le lait de chèvre présente des bénéfices nutritionnels qui améliorent l'état de santé. Ainsi ont-ils déterminé que le lait de chèvre contient de nombreuses substances nutritives qui le rendent comparable au lait maternel

Le groupe de recherche AGR 206 du Département de Physiologie et de l'Institut de Nutrition et de Technologie des Aliments « José Mataix » de l'Université de Grenade, coordonné par la professeur Margarita Sánchez Campos, a démontré que le lait de chèvre contient de nombreuses substances nutritives qui contribue à améliorer l'état de santé.

La consommation habituelle de lait de chèvre par des individus présentant une anémie par déficience de fer améliore leur récupération, vu qu'il accentue l'efficacité nutritive du fer et la régénération de l'hémoglobine ; c'est-à-dire que ce type de lait minimise les interactions entre le calcium et le fer. D'autre part, il protège la stabilité de l'ADN même dans des situations de surcharge de fer dérivées de traitements prolongés avec ce minéral afin de pallier l'anémie.

Les chercheurs de l'UGR ont constaté que le lait de chèvre contient de nombreuses substances nutritives qui le rendent comparable au lait maternel, comme l'est la caséine. Le lait de chèvre contient moins de caséine du type alfa 1, responsable de la plupart des allergies au lait de vache. Il est ainsi hypoallergique. « C'est la raison pour laquelle il est utilisé dans certains pays comme base pour l'élaboration de laits maternisés autres que celui de vache », ont-ils souligné.

Un autre parmi ses bénéfices est en rapport avec la quantité et la nature de ses oligosaccharides. Le lait de chèvre présente plus d'oligosaccharides de composition semblable à ceux du lait maternel. Ces composés arrivent au gros intestin sans avoir été digérés et agissent comme prébiotiques, contribuant ainsi au développement d'une flore probiotique qui élimine la flore bactérienne pathogène.

Moins de lactose

Le lait de chèvre contient tout à la fois une proportion moindre de lactose que celui de vache, quelque 1% de moins, mais « comme sa digestibilité est plus grande, elle peut être tolérée par certains individus présentant une intolérance à ce sucre du lait. »

La différence essentielle entre la composition du lait de vache et celui de chèvre se trouve dans la nature de sa graisse, non seulement en raison d'une dimension moindre des globules, mais aussi de la composition que cette graisse présente quant à ses acides gras. Il contient plus d'acides gras essentiels (linoléique et araquidonique) que le lait de vache. Les deux font partie de la série oméga 6. D'autre part, il présente 30-35% d'acides gras à chaîne moyenne (C6-C14) MCT, face aux 15-20% de celui de la vache. Ces acides gras constituent une source rapide d'énergie et ne se trouvent pas emmagasinés sous forme de tissu adipeux. De plus, la graisse de lait de chèvre diminue les niveaux de cholestérol total et maintient des niveaux adéquats de triglycérides et de transaminases (GOT et GPT). Ceci en fait un aliment de choix pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

Les scientifiques de l'UGR signalent qu'en ce qui concerne sa composition minérale, le lait de chèvre est riche en calcium et en phosphore, de façon « hautement biodisponible et facilement déposable dans la matrice organique de l'os, ce qui donne lieu à une amélioration des paramètres de formation osseuse. » Il présente de même une quantité élevée de zinc et de sélénium, qui sont des substances micronutritives essentielles pour la défense antioxydante et la prévention de maladies neurodégénératives.

D'après les chercheurs, l'ensemble de ses raisons font que le lait de chèvre puisse être considéré « un aliment naturel fonctionnel dont la consommation habituelle (ou celle de ses dérivés) doit être stimulée chez tout le monde, mais spécialement chez les personnes qui présentent des allergies, une intolérance au lait de vache, des problèmes d'absorption, un taux élevé de cholestérol, de l'anémie, une ostéoporose, ou bien ayant fait l'objet de traitements prolongés avec des suppléments en fer. »

Contact: Mª José Muñoz Alférez. Département de Physiologie et Institut de Nutrition et de Technologie des Aliments "José Mataix" de l'Université de Grenade. Tél: +34 958 248 319 ; courriel: malferez@ugr.es

Contributor

Organisation

Universidad de Granada
Granada
Espagne

Site web

Contact

M» JosŽ Mu–oz AlfŽrez
Tél.: 34 958 248 319
E-mail
See more news from this contributor

Informations connexes

Pays Espagne

Thèmes

Alimentation - Médecine et santé

Mots-clés

Physiology

Dernière mise à jour le 2011-05-18

Catégorie: Autre
Fournisseur: wire
Révision: 0

Extrait le 2017-06-27

Permalien: http://cordis.europa.eu/news/rcn/126760_fr.html
© European Union, 2017