

Bibliomer

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des acteurs de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : 43 – Septembre 2008

Thème : 3 – Qualité Sous-thème : 3 – 2 Nutrition

Notice n° : 2008-4504

Teneurs en acides gras poly-insaturés favorables et défavorables des poissons généralement consommés

The content of favorable and unfavorable polyunsaturated fatty acids found in commonly eaten fish

Weaver K.L., Ivester P., Chilton J.A., Wilson M.D., Pandey P. and Chilton F.H.

* Department of Physiology and Pharmacology, Wake Forest University School of Medicine, 391 Technology Way, Winston-Salem, NC 27101 USA ; E-mail : E-mail: schilton@wfubmc.edu

Journal of the American Dietetic Association, 2008-07, 108 (7), p. 1178-1185 - *Texte en Anglais*

 à commander à : la revue ou à l'INIST

● Référence bibliographique enrichie

La composition en acides gras de 30 espèces communément consommées aux USA a été déterminée. Les teneurs en oméga 3 sont très différentes d'une espèce à une autre et varient entre plus de 2 g pour 100 g de saumon et de truite, à moins de 0,1 g pour 100 g de thon et de cabillaud par exemple.

De même, le pourcentage des acides gras poly-insaturés par rapport aux acides gras totaux est très dépendant de l'espèce : plus de 40 % pour l'églefin, à moins de 10 % pour l'escolier. Les ratios oméga 6/oméga 3 sont très favorables, excepté pour quelques rares espèces comme le tilapia dont la consommation ne cesse de croître aux USA (1,5 millions de tonnes en 2003, prévision de 2,5 millions de tonnes en 2010).