

Bibliomer

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

Bibliomer n° : 61 – Janvier 2012

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

Notice n° : 2012-5906

Consommation de saumon versus consommation de capsules d'huile de saumon : effets sur les teneurs plasmatiques en sélénium et en AGPI oméga 3

Consumption of salmon v. salmon oil capsules: effects on n-3 PUFA and selenium status

Stonehouse* W., Pauga M.R., Kruger R., Thomson C.D., Wong M. and Kruger M.C.

* Massey Univ, Inst Food Nutr & Human Hlth, N Shore Mail Ctr, Private Bag 102 904, Auckland 0745, New Zealand ; E-mail : w.stonehouse@massey.ac.nz

British Journal of Nutrition, 2011, 106 (8), p. 1231-1239 - Doi : 10.1017/s000711451100153x

Texte en Anglais

✉ à commander à : l'auteur, l'éditeur ou à l'INIST

● Résumé

L'objectif de l'étude était de comparer les effets de la consommation de saumon par rapport à celle de capsules d'huile de saumon sur les teneurs plasmatiques en sélénium et en acides gras oméga 3 à longues chaînes.

44 volontaires sains ont été répartis au hasard dans un des 4 groupes du test : consommation de 2 portions de 120 g de saumon/semaine ou de 2, 4 ou 6 capsules d'huile de saumon/jour. Les essais ont duré 8 semaines.

Le saumon et les capsules d'huile de saumon apportaient respectivement 0,82 et de 0,24 à 0,69 g/j d'oméga 3. Le saumon fournissait aussi 7 mg/j de sélénium contre moins de 0,02 mg/j pour les capsules d'huile.

Les teneurs plasmatiques en oméga 3 étaient améliorées de façon similaire par la consommation de saumon ou de capsules d'huile de saumon (à quantité « équivalente » d'oméga 3 fournie : 2 portions de saumon par semaine ou 6 capsules d'huile de saumon/jour). Par contre, la consommation de saumon apportait le bénéfice supplémentaire d'augmenter significativement les teneurs plasmatiques en sélénium et était mieux tolérée par les volontaires.