

Le Gluten / Les protéines

Qu'est-ce que le Gluten ?

Le gluten est un assemblage de _____ que l'on trouve notamment dans le _____. Il s'agit d'une substance _____ et _____ qui joue un rôle important dans le phénomène de _____ de la pâte à pain.

L'I_____ au gluten est une maladie qui empêche l'absorption normale du gluten par l'organisme.

Qu'est ce qu'une protéine ?

Les protéines font partie des sept constituants de base de notre alimentation avec les _____, les _____, les vitamines, les oligo-éléments les minéraux et l'_____.

Les protéines sont des matières organiques azotés, les quatre principaux éléments chimiques qu'elles contiennent sont donc Le _____ (C), l'_____ (H), l'_____ (O) et l'_____ (N).

Les protéines sont des macromolécules (très _____ molécules), constituées de chaînes d'_____. chaque protéine possède une structure complexe qui détermine ses propriétés biologiques.

<https://www.youtube.com/watch?v=MwiewSI8oR4>

Rôles des protéines dans notre corps.

Les protéines jouent un rôle majeur dans l'organisme et leurs fonctions sont variées.

On peut distinguer les protéines de structure (collagène, kératine) qui entrent dans la constitution des _____ (os, cheveux, peau) et qui apportent stabilité à l'ensemble et les protéines à activité biologique

Les protéines à activité biologique sont nombreuses :

- les enzymes (catalase, protéinase..),
- les hormones (insuline),
- les protéines contractiles des _____ (myosine, actine),

- les protéines de transport entre les cellules et à travers les membranes cellulaires (récepteur membranaire, hémoglobine),
- les protéines impliquées dans la défense de l'organisme (immunoglobuline ...).
-

Les aliments riches en protéines

Il y a deux sources d'apport en protéines : les protéines animales et les protéines végétales. Leur qualité dépend de leur composition en _____.

Les protéines animales proviennent de la _____, du _____, des crustacés, des _____, du _____ et des produits laitiers.

Les protéines végétales proviennent essentiellement des _____ (blé, avoine, seigle, maïs...) et des _____ (pois chiches, lentilles, soja, fèves). Mais d'autres sources ne sont pas à négliger : légumes (brocoli, pomme de terre), fruits oléagineux (noix de cajou, amande), certaines algues (spiruline) et le quinoa. Le quinoa est très riche en protéines (15%) et contient de nombreux AAE (A _____ A _____ E _____) dont la lysine peu présente dans les céréales.

Digestion simplifiée des protéines

<https://www.youtube.com/watch?v=j2dMhYEhDLO>

(première partie)

Expliquer simplement le principe de la digestion des protéines