

Manger des oléagineux ?

[Publié sur la Nutrition.fr](#)

Les noix, c'est tout bon. Ainsi [une grande étude récente](#) conduite aux Pays-Bas depuis 1986 auprès de 120000 participants confirme le lien entre la consommation de noix de toutes sortes y compris cacahuètes et le risque de mortalité. Les hommes et les femmes qui consomment au moins 10 grammes de noix et cacahuètes chaque jour ont un risque de décès plus faible que celles qui n'en consomment pas (cette protection n'est pas retrouvée pour le beurre de cacahuètes). La réduction de risque est particulièrement forte pour les maladies respiratoires, neurodégénératives et le diabète, devant le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Elles renferment de bonnes graisses

Les oléagineux sont naturellement riches en acides gras mono-insaturés. Ils sont également riches en acides gras polyinsaturés, mais à l'exception des graines de lin et de chia, des noix de Grenoble, les oléagineux apportent plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Malgré tout, consommés régulièrement, ils sont bons pour la santé cardiovasculaire, comme en témoignent de nombreuses études.

Elles sont riches en protéines

Comme les légumineuses, les oléagineux contiennent entre 10 et 25 g de protéines pour 100 g, c'est-à-dire plus que certaines viandes ou poissons.

Toutefois, ils manquent généralement de lysine, méthionine et cystine, trois acides aminés essentiels. Une petite portion de légumineuses ou de protéines animales suffira à fournir les acides aminés manquants. C'est la cacahuète qui remporte la palme de la teneur en protéines des graines et noix avec près de 30 g pour 100 g (ou près de 10 g par portion). Elle est suivie de l'amande qui avec 25,4 g/100 g apporte suffisamment de protéines par portion (7,5 g) pour pouvoir prétendre remplacer une partie de protéines animales consommées chaque jour.

Lire : [On peut manger des noix chaque jour sans prendre un gramme](#)

Elles représentent une bonne source de fibres

Graines et noix renferment des fibres, surtout insolubles, en proportions variables (4-12 %), qui facilitent le transit intestinal et diminuent le risque de cancer du côlon chez les femmes. La palme revient aux graines de lin avec 27,9 g de fibres pour 100 g. L'amande non blanchie est la championne des fibres parmi les fruits à coque avec 12,6 g/100 g soit environ 3,2 g pour une portion de 20 amandes. Après l'amande, c'est la pistache qui contient le plus de fibres avec 10,6 g/100 g.

Qu'est-ce qu'une portion de noix ou de graines oléagineuses ?

Aliment	Portion
Noix	8 noix (25 g)
Amande	20 amandes (25 g)
Noisette	25 noisettes (30 g)

Noix du Brésil	8 noix (25 g)
Noix de cajou	20 noix (30 g)
Pistache	45 pistaches (30 g)
Cacahuète	45 cacahuètes (30 g)

Elles ont une bonne densité nutritionnelle

Les noix et graines oléagineuses apportent des quantités conséquentes de vitamines B1, B2, E, de calcium, magnésium, phosphore, potassium, zinc, sélénium, mais aussi de fibres, avec des teneurs qui vont de 3 à 8 g de fibres pour 100 g. Plusieurs études associent une consommation régulière d'oléagineux à une diminution du risque de diabète de type 2 et de cancer du côlon chez la femme.

Pour le **magnésium**, privilégiez la noix du Brésil, la noix de cajou et l'amande. Si vous manquez de **potassium**, ruez-vous sur les amandes. Pour le calcium, amandes, noisettes et noix du Brésil figurent dans le trio de tête. La noix du Brésil contient aussi beaucoup de sélénium, **un antioxydant important**.

Enfin si vous manquez de **fer**, tournez-vous vers la noisette, la noix de cajou et la noix de Macadamia.

Nature ou grillées ?

Les versions grillées sont un peu moins intéressantes dans la mesure où elles peuvent apporter des composés appelés [produits de glycation avancés](#) (AGE), directement responsables du vieillissement. Les versions salées sont à éviter.