

4 LE CALCIUM : UN NUTRIMENT INDISPENSABLE

Près de 99 % du **calcium** contenu dans l'organisme est emmagasiné dans les os et les dents, assurant ainsi la solidité du squelette, lequel constitue une réserve de calcium pour l'organisme. Ce nutriment joue un rôle primordial dans le fonctionnement de toutes les cellules de notre corps. Il participe notamment à la contraction musculaire, à l'excitabilité nerveuse ainsi qu'à la coagulation sanguine.

BESOINS QUOTIDIENS EN CALCIUM

POPULATION	BESOINS QUOTIDIENS EN CALCIUM (en mg)	PORTION DE LAIT POUR CES BESOINS (approximations)
De 1 à 3 ans	700	500 ml (2 tasses)
De 4 à 8 ans	1000	750 ml (3 tasses)
De 9 à 18 ans	1300	1 litre (4 tasses)
De 19 à 50 ans	1000	750 ml (3 tasses)
De 51 à 70 ans (hommes)	1000	750 ml (3 tasses)
De 51 à 70 ans (femmes)	1300	1 litre (4 tasses)
Plus de 70 ans	1200	1 litre (4 tasses)
Femmes enceintes et allaitantes	1000	750 ml (3 tasses)

Source : Santé Canada

Le lait est la meilleure source de **calcium** qui soit. Non seulement il renferme une grande quantité de calcium, mais celui-ci est en plus particulièrement biodisponible, c'est-à-dire qu'il est très facilement absorbé par l'organisme. La biodisponibilité d'un nutriment est tout aussi importante que sa teneur absolue. Un aliment peut être très riche en calcium, mais il ne constituera pas pour autant une bonne source si le minéral n'est pas sous une forme assimilable pour l'organisme.

Pour absorber quasiment autant de calcium qu'en buvant 250 ml (1 tasse) de lait, il faut consommer environ 150 g (5 oz) de tofu, 200 g (2 ¼ tasses) de brocoli, 240 g (8 tasses) d'épinards ou encore 185 g (1 ¼ tasse) d'amandes.

Pour combler les besoins en calcium de l'organisme, il est important d'intégrer des substituts de lait enrichis dans l'alimentation quotidienne et de consommer tous les jours des aliments riches en calcium.



TAPIOCA

aux fruits

6 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 20 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 heure

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de boisson d'amande ou de soya enrichie

115 g (3/4 tasse) de tapioca de grosseur moyenne

65 g (1/2 tasse) de sucre ou 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable

150 g (1 tasse) de fruits frais, en conserve ou surgelés

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen, porter la boisson d'amande, le tapioca et le sucre à ébullition. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation épaississe légèrement en remuant régulièrement.

Entre-temps, réduire les fruits en purée au pied-mélangeur.

Dans un cul-de-poule placé au-dessus d'une grande casserole d'eau glacée, mélanger la préparation de tapioca et la purée de fruits pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation tiédise.

Répartir dans des coupes à dessert et laisser prendre au réfrigérateur pendant 1 heure.



CONSEILS PRATIQUES

- Tiédir une crème dans un cul-de-poule au-dessus d'une casserole d'eau glacée empêche la formation d'une croûte sur le dessus de la préparation.
- Ce dessert se conserve au réfrigérateur pendant 2 jours.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 173
Lipides 1,6 g
Glucides 39,3 g
Fibres 0,6 g
Protéines 0,72 g
Calcium 176 mg
Vitamine D 3,37 µg
Vitamine B12 0,6 µg

