

Renseignements au sujet du zinc

- Le zinc est un minéral dont vous avez besoin en petite quantité chaque jour pour être en santé. Il est présent dans une variété d'aliments.
- Le zinc favorise la croissance et le développement normal à tous les âges.
- Le zinc aide également l'organisme à utiliser les glucides, les protéines et les lipides. Il renforce le système immunitaire et aide à guérir les blessures.

De quelle quantité de zinc ai-je besoin?

La plupart des gens consomment suffisamment de zinc en mangeant sainement. Le tableau suivant vous indique la quantité de zinc dont vous avez besoin.

Âge	Besoins quotidiens en zinc milligrammes (mg)/jour	Ne pas dépasser * mg/jour
Hommes 19 ans et plus	11	40
Femmes 19 ans et plus	8	40
Femmes enceintes 19 ans et plus	11	40
Femmes qui allaitent 19 ans et plus	23	40

*Ces quantités représentent l'apport en zinc provenant des aliments et des suppléments.

Contenu en zinc de quelques aliments usuels

Les meilleures sources de zinc sont les fruits de mer, les viandes, les graines, ainsi que les lentilles, les pois et les haricots secs cuits. Le tableau suivant vous indique les aliments sources de zinc.



Aliments	Portion	Zinc (mg)
Légumes et fruits	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	
Produits céréaliers		
Germe de blé	30 ml (2 c. à table)	2.4
Céréale, son	30 g	1.7 – 1.9
Riz sauvage, cuit	125 ml (½ tasse)	1.2
Lait et substituts		
Fromage (cheddar, suisse, gouda, brie, mozzarella)	50 g (1½ oz)	1.2 – 2.2
Fromage ricotta	125 ml (½ tasse)	1.8
Yogourt (nature, fruits au fond), régulier ou faible en gras	175 ml (¾ tasse)	0.7 – 1.0
Yogourt Grec, (nature, fruits au fond), régulier ou faible en gras	175 ml (¾ tasse)	0.9
Lait (homogénéisé à 3.3%, 2%, 1%, écrémé, chocolat, babeurre)	250 ml (1 tasse)	1.0 – 1.1
Viandes et substituts		
<i>Viandes</i>		
Foie, veau, cuit	75 g (2 ½ oz)	8.4 – 8.9
Bœuf, coupes diverses, cuit	75 g (2 ½ oz)	4.0 – 8.6
Veau, maigre, coupes diverses, cuit	75 g (2 ½ oz)	2.3 – 7.4
Venaison ou bison, coupes diverses, cuit	75 g (2 ½ oz)	2.1 – 6.5
Foie (bœuf, poulet, agneau, porc) cuit	75 g (2 ½ oz)	3.0 – 6.0
Agneau, coupes diverses, cuit	75 g (2 ½ oz)	2.0 – 6.5
Porc, coupes diverses, cuit	75 g (2 ½ oz)	2.3 – 3.9



Dinde, coupes diverses, cuite	75 g (2 ½ oz)	0.8 – 2.7
Poulet, coupes diverses, cuit	75 g (2 ½ oz)	1.3 – 2.2
Viande hachée (bœuf, porc, dinde, poulet), cuite	75 g (2 ½ oz)	1.4 – 4.8
<i>Substituts de la viande</i>		
Graines de citrouilles ou de courges	60 ml (¼ tasse)	2.7. – 4.4
Fèves au lard, en conserve	175 ml (¾ tasse)	4.3
Tempeh / produit de soya fermenté, cuit	150 g (¾ tasse)	2.4
Noix (pins, arachides, acajous, amandes), sans écales	60 ml (¼ tasse)	1.1 – 2.2
Lentilles, cuites	175 ml (¾ tasse)	1.9
Pois secs (pois chiches/garbanzo, dolique à œil noir, pois cassés), cuits	175 ml (¾ tasse)	1.1 – 1.9
Graines de tournesol, sans écales	60 ml (¼ tasse)	0.6 – 1.8
Beurre d'acajous	30 ml (2 c. à table)	1.7
Tofu, préparé avec du chlorure de magnésium ou sulphate de calcium	175 ml (¾ tasse)	1.2 – 1.7
Graines de soya	60 ml (¼ tasse)	1.4
Tahini / beurre de sésame	30 ml (2 c. à table)	1.4
Soya-burger	1 galette (70 g)	1.3
Œuf, cuit	2 larges	1.2 – 1.3
Haricots sautés	175 ml (¾ tasse)	1.1
<i>Poissons et fruits de mer</i>		
Huîtres américaines, sauvages, cuites	75 g (2 ½ oz)	45.8 – 59.0



Huîtres américaines d'élevage, cuites	75 g (2 ½ oz)	33.4
Huîtres du Pacifique, cuites	75 g (2 ½ oz)	24.9
Crabe, toutes les variétés, cuit	75 g (2 ½ oz)	2.7 – 5.7
Seiche, cuite	75 g (2 ½ oz)	2.6
Poulpe, cuite	75 g (2 ½ oz)	2.5
Pétoncles, cuits	75 g (2 ½ oz)	1.2
Homard, cuit	75 g (2 ½ oz)	3.0
Palourdes, cuites	75 g (2 ½ oz)	2.1
Moules, cuites	75 g (2 ½ oz)	2.0
Anchois, en conserve	75 g (2 ½ oz)	1.9
Crevettes, toutes les variétés, cuites	75 g (2 ½ oz)	1.2

Source: "Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015"

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>

[Consulté le 19 octobre 2016].