

La contribution du lait à l'alimentation mondiale

Le lait contribue-t-il à l'alimentation mondiale ? Il s'agit là d'une question intéressante, abordée par les chercheurs à l'aide de données de la FAO. Les résultats montrent que le lait joue un rôle important dans l'approvisionnement de 23 nutriments: calcium, protéine et acides aminés essentiels, phosphore, potassium et de nombreuses vitamines et graisse alimentaire, entre autres. Lisez l'article pour découvrir les autres résultats.



Atteindre la sécurité alimentaire et nutritionnelle au niveau mondial n'est pas chose facile, compte tenu de l'augmentation de la population mondiale, de l'ampleur actuelle de la malnutrition et de la suralimentation, ainsi que de la répartition inégale des ressources alimentaires dans le monde. Dans ce contexte, les aliments à haute densité nutritionnelle – à savoir les aliments ayant une teneur élevée en nutriments essentiels par rapport à leur apport énergétique – jouent un rôle important dans la prévention des maladies liées à l'alimentation et des coûts de la santé consécutifs.

Des chercheurs du Riddet Institute de la Massey University et du Fonterra Research and Development Centre (tous deux situés à Palmerston North, en Nouvelle-Zélande) ont récemment calculé la contribution globale du lait par rapport à la disponibilité de 29 nutriments essentiels, sur la base des données de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Ils ont en outre documenté la

disponibilité et la densité de ces nutriments dans le lait comparativement à 98 autres denrées alimentaires listées par la FAO.

Les résultats indiquent une contribution à l'approvisionnement particulièrement élevée pour 23 nutriments du lait, principalement pour le calcium, la protéine et les acides aminés essentiels, le phosphore, le potassium et de nombreuses vitamines, ainsi que pour la graisse alimentaire.

Globalement, les composants du lait qui occupent le haut du classement sont le calcium, la vitamine B2 et la lysine. Le potassium, le phosphore, la vitamine B5 (acide pantothénique), la vitamine B12, la leucine et la thréonine viennent en deuxième place. Enfin, en troisième position se trouvent la protéine globale, la vitamine A, le zinc, la cystéine, l'histidine, la méthionine et le tryptophane.

Les nutriments essentiels du lait, qui sont caractérisés par une biodisponibilité élevée, restent indispensables tout au long de la vie. Parallèlement, la consommation de lait ne fournit que 7 % des calories alimentaires disponibles.

Résumé

Bilan: En raison de sa densité nutritionnelle élevée, le lait doit être considéré comme une source particulièrement précieuse pour l'alimentation mondiale.

Référence

Smith NW, Fletcher AJ, Hill JP, McNabb WC. Modeling the Contribution of Milk to Global Nutrition. Front Nutr 2022

Ateure

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, mars 2022