

# Le porc – une source nutritive importante

Le porc contient plusieurs éléments nutritifs essentiels à la santé.

Voyez l'apport de ses éléments nutritifs.

## Thiamine (Vitamine B<sub>1</sub>)

- Construit et répare les nerfs et les muscles
- Prévient la perte d'appétit
- Convertit les glucides en énergie

## Fer

- Produit de l'hémoglobine dans les globules rouges
- Empêche l'anémie nutritionnelle
- Aide à la production d'énergie

## Protéine

- Forme et répare les tissus corporels
- Régule les processus du corps
- Aide à la formation anticorps pour combattre les infections

## Riboflavine

- Convertit les protéines en énergie
- Aide au bon fonctionnement du système nerveux
- Forme et répare les tissus corporels
- Veille à la santé de la peau et des yeux

## Matières grasses

- Fournit l'énergie
- Protège et isole les parties du corps
- Nourrit la peau
- Favorise une croissance normale
- Transporte les vitamines A, D, E et K
- Fournit les acides gras essentiels

## Niacine (Vitamine B<sub>3</sub>)

- Convertit les aliments en énergie
- Veille à la santé de la peau
- Favorise la digestion
- Protège le système nerveux

## Zinc

- Renforce et protège le système osseux
- Améliore la résistance à l'infection
- Aide à la formation d'hormones et d'enzymes
- Renforce et préserve le système immunitaire

## Vitamine B<sub>6</sub>

- Convertit les protéines en énergie
- Aide à transporter les acides aminés
- Essentielle à la synthèse de la niacine (vitamine B<sub>3</sub>)
- Aide au bon fonctionnement du système nerveux

## Vitamine B<sub>12</sub>

- Assure la production des globules rouges
- Assure le bon fonctionnement des tissus nerveux
- Participe à la synthèse du matériel génétique
- Agit au niveau du métabolisme et de la fonction cellulaire

## Acide pantothénique

- Transforme les aliments en énergie
- Forme le cholestérol, des hormones et l'hémoglobine



