

QUESTION DIET'

A quoi sert le cholestérol ?

Le cholestérol fait partie de la famille des lipides (graisses). Il a mauvaise réputation, pourtant il est nécessaire à la vie. En effet, le cholestérol entre dans la constitution des membranes cellulaires, il a un rôle indispensable dans la fabrication de nombreuses hormones, dont les hormones sexuelles, de la vitamine D, et dans la production des acides biliaires pour la digestion. La source principale de cholestérol, c'est nous-même puisque notre foie en fabrique environ les 2/3 ; seul un tiers est apporté par l'alimentation. Il est donc vital « d'avoir du cholestérol », il faut seulement éviter d'en avoir trop !
(Nutrineds hebdo)