

La thréonine

La thréonine, acide aminé essentiel pour bien digérer

Description de la thréonine

La thréonine est un acide aminé essentiel, elle doit impérativement être apportée par l'alimentation, le corps n'étant pas capable de la synthétiser.

Rôles de la thréonine dans l'organisme

Rôle dans la digestion

La thréonine participe activement à la digestion au niveau de l'absorption des nutriments dans le sang.

Thréonine et épilepsie

De récentes études ont démontré l'intérêt de la thréonine dans le traitement des crises d'épilepsie, il est donc recommandé aux personnes épileptiques de consommer régulièrement des aliments riches en thréonine.

Sources alimentaires de thréonine

Quelles sont les principales sources de thréonine ?

La thréonine est un acide aminé que l'on retrouve surtout dans les viandes et les poissons. Les fruits oléagineux en contiennent également.

20 aliments qui contiennent le plus de thréonine

Aliments	Portion	Quantité de thréonine (g)
Graines de soja	250g	1,8
Veau	100g	1,6
Dinde	100g	1,6
Morue séchée salée	55g	1,5
Chevreuril	100g	1,4
Seiche	100g	1,4
Faisan	125g	1,4
Lapin	100g	1,4
Sanglier	100g	1,3
Thon rouge	100g	1,3
Faux-filet	100g	1,3
Poulet	100g	1,3
Poulpe	100g	1,3
Saumon	100g	1,3
Cheval	100g	1,3
Agneau	100g	1,2
Caille	100g	1,2
Truite	100g	1,2
Maquereau	100g	1,1
Oie	100g	1,1

Les besoins quotidiens en thréonine

Il est recommandé d'apporter 500 à 1500mg de thréonine à l'organisme par le biais de l'alimentation chaque jour afin de maintenir un état de santé optimal.

Conséquence d'une carence en thréonine

En cas de carence en thréonine, on note surtout des troubles digestifs importants. On peut également remarquer irritabilité et des conséquences au niveau de la peau.

Conséquences d'un excès de thréonine

La littérature scientifique ne fait pas état à ce jour de conséquences importantes sur la santé suite à une consommation excessive de thréonine.

Source : www.passeportsante.net