

## Les faits sur le maïs

Le maïs, une excellente source de nutriments, fournit des protéines et des acides aminés, des fibres, des vitamines, des matières grasses et des acides gras.

### *Acides gras essentiels*

- Le germe est une source d'acide linoléique (acide gras oméga-6) et il aide à favoriser une peau saine et un pelage lustré.

### *Vitamine A*

- Elle joue un rôle dans une vision saine et la régénération cutanée.

### *Vitamines du complexe B*

- Améliorent les fonctions des systèmes immunitaire et nerveux.

### *Acides aminés essentiels (comme la méthionine)*

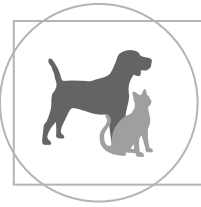
- Le gluten contenu dans le grain est une source d'acides aminés : les blocs de construction des protéines dans le corps. Les protéines servent à soutenir la masse musculaire, la croissance et le système immunitaire. La méthionine est un acidifiant urinaire naturel qui permet de réduire le risque de formation de cristaux et de calculs de struvite.

### *Antioxydants*

- Le bêta-carotène, la vitamine E, la lutéine et la zéaxanthine supportent la santé oculaire. Les antioxydants réduisent les dommages causés à la membrane cellulaire par les radicaux libres.

### *Fibres et glucides hautement digestibles*

- Il est plus efficace pour l'organisme d'utiliser les glucides comme source d'énergie, préservant ainsi les protéines pour les fonctions vitales. L'utilisation de protéines à titre d'apport énergétique augmente aussi le volume des déchets que les reins doivent excréter. Les glucides contiennent moins de calories par gramme que les matières grasses et ne sont pas transformés aussi facilement en graisse alimentaire dans les cellules adipeuses de l'organisme.



- Les fibres aident à la motilité intestinale et maintiennent la santé gastro-intestinale.

## **Minéraux**

- Le maïs est riche en phosphore, magnésium, manganèse, zinc, cuivre, fer et sélénium. Ces minéraux jouent un rôle important dans l'organisme comme préserver l'intégrité cutanée et la fonction cellulaire et contribuer à la qualité des os et du cartilage.

## **Idées fausses courantes sur le maïs :**

### **1. *Le maïs n'est pas digestible.***

Ceci est faux. Lorsque le grain est écrasé par le broyage, le germe (lipide), l'amidon (glucide) et le gluten (protéine) sont accessibles et facilement digestibles (> 90 %).

### **2. *La prévalence des allergies alimentaires au maïs est élevée.***

Ceci est faux. Des études portant sur les allergies alimentaires chez les chiens suggèrent que le maïs présente un potentiel allergène équivalent ou moindre que d'autres protéines, comme par exemple le bœuf. L'allergie alimentaire est responsable pour moins de 1 % de toutes les conditions dermatologiques chez les animaux domestiques.

### **3. *Le maïs est un agent de remplissage peu dispendieux.***

Ceci est faux. Le maïs n'est pas du tout un agent de remplissage. Les agents de remplissage n'ont aucune valeur nutritionnelle. Le maïs possède une multitude d'éléments qui apportent une valeur nutritionnelle importante.

### **4. *Les diètes à teneur élevée en céréales conviennent mal aux carnivores.***

Ceci est faux. La définition d'un carnivore veut dire que l'animal a besoin de certains nutriments dans son alimentation plus souvent trouvés dans des sources animales. Ça ne veut pas dire que ces animaux doivent se nourrir uniquement de viande pour subsister. En fait, les diètes constituées exclusivement de viande ne sont pas équilibrées et peuvent conduire à des problèmes orthopédiques et à des surplus et des déficiences en vitamines et en minéraux.