



Nutrition

“Manger moins gras” Et surtout “bien le choisir” !

LE GRAS A ÉTÉ TRAQUÉ, DÉCRIÉ, AVANT D'ÊTRE RÉHABILITÉ. REDÉCOUVRONS-LE ET APPRENONS SURTOUT À NOUS ÉCOUTER POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE.



Apprivoiser le “gras”

Les acides gras (AG) sont des molécules riches en énergie qui remplissent aussi de nombreuses fonctions fondamentales dans notre organisme: isolant thermique, construction des membranes cellulaires et des neurones, synthèse d'hormones et aussi transport de vitamines (comme la vitamine D des poissons gras ou la vitamine E, puissant antioxydant présent dans les huiles végétales). Il ne s'agit donc pas de supprimer le gras, mais de bien le choisir !

Ces fonctions sont remplies par une variété d'AG:

- les AG saturés, molécules “solides et peu souples”, que l'on trouve en abondance dans le beurre ou l'huile de coco (graisses solides à température ambiante);
- les AG mono-insaturés, un peu plus “souples”, comme les omégas 9 de l'huile d'olive;
- les AG poly-insaturés (omégas 3 ou 6), «très souples» et donc fragiles, présents dans les huiles de noix, de colza (qui sont réservées à l'assaisonnement et pas à la cuisson)..., et aussi dans les poissons gras comme sardines et maquereaux. Notre corps est capable de fabriquer certains AG à partir de simples matières premières, mais il ne dispose pas des outils lui permettant d'en fabriquer d'autres: ceux-là sont dits

© Edlervon Rabenstein - Fotolia.com

“essentiels”, comme les omégas 3 qui doivent être apportés par l'alimentation.

Les mauvaises graisses sont les AG “trans” des margarines hydrogénées et des produits industriels, qui augmentent le risque cardiovasculaire, mais aussi les huiles trop cuites ou mal transformées. Les huiles biologiques de première pression à froid stockées en bouteilles de verre foncé offrent une meilleure qualité

Trop gras ou pas assez ?

L'excès de gras peut entraîner des troubles digestifs, et aussi à long terme un surpoids, une souffrance du foie (stéatose hépatique ou maladie du “foie gras”) et un risque de diabète plus élevé. Mais l'insuffisance d'apports en gras, comme lors de régimes restrictifs, a elle aussi des conséquences néfastes: atteintes cutanées (dermatites), inflammations, troubles de l'humeur... Les carences sont particulièrement graves chez les nourrissons et les enfants en croissance dont le cerveau a besoin d'AG pour se développer.

Pour garder l'équilibre, il est recommandé de consommer



Aix LES BAINS
EAU MINÉRALE NATURELLE

EAU MINÉRALE NATURELLE

✓ Une nouvelle bouteille + légère

✓ Une personnalité unique et affirmée

Légère et équilibrée en calcium et magnésium, faiblement minéralisée, de PH neutre, sans nitrate.
L'eau minérale naturelle d'Aix-les-Bains, est une eau pour tous.

Elle convient particulièrement bien aux régimes pauvres en sel.

SEAB : Société des Eaux d'Aix-les-Bains
275, rue Boucher de la Ruppelle - 73100 Grésy-sur-Aix

100% recyclable
Triens plus



POUR NE PAS TOMBER DANS L'EXCÈS, IL SUFFIT DE S'ÉCOUTER :
OBSERVEZ COMMENT RÉAGIT VOTRE CORPS QUAND VOUS
DÉGUSTEZ UN ALIMENT GRAS...

en moyenne une cuillère à soupe de matières grasses par repas et de les varier: beurre sur les tartines du matin, huiles végétales pour assaisonnement des crudités et cuisson...

Les matières grasses véhiculent les saveurs et donnent une rondeur en bouche délectable, d'où leurs attraits et l'abus des industriels qui flattent nos papilles ! On appelle "graisses cachées" celles que nous n'ajoutons pas nous-mêmes mais qui sont présentes dans les aliments transformés ou à l'état naturel, comme dans les viandes, produits laitiers ou encore fruits oléagineux...

Or pour ne pas tomber dans l'excès, il suffit de s'écouter. Observez comment réagit votre corps quand vous dégustez un aliment gras, évaluez votre appétit, mangez lentement, et vérifiez ce qui se passe bouchée après bouchée: sentez-vous si votre bouche en réclame encore ? Et votre ventre, au bout de combien de bouchées est-il rassasié ? L'appétit s'amenuise, le plaisir a été intense mais si nous dépassons les limites, nous sentons le "dé/goût" : nous commençons à nous sentir un peu "lourd", moins dynamique... C'est le signe du "trop" qu'avec un peu d'attention nous pouvons anticiper pour mieux nous respecter.

Le gras en cuisine !

Notre cuisine traditionnelle met à l'honneur les produits animaux - viandes, œufs, crème, beurre, produits laitiers... -, nos repas gastronomiques en regorgent et nos habitudes culinaires en sont imprégnées. Pour retrouver l'équilibre,

faisons la part belle au végétal et soyons astucieux: un velouté 100 % légumes mixé au blender n'a pas systématiquement besoin de crème pour une parfaite onctuosité, les œufs au plat seront plus digestes cuits dans un fond d'eau un peu vinaigrée, l'huile d'olive peut remplacer le beurre dans une pâte à tarte et une crème végétale s'inviter dans un gratin quand on a faim de légèreté... A vos fourneaux.

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
CONSULTATIONS ET ATELIERS
DE CUISINE SAINE ET GOURMANDE.
ANNECY ET PROXIMITÉ
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



Un menu de fêtes gourmand et digeste !

Choisissez la star du repas qui sera la plus riche et à laquelle les autres plats s'ajusteront. Par exemple, si ma star c'est :

- le foie gras : je propose un plat principal végétarien (Parmentier de lentilles et patates douces...), et un dessert de fruits léger ;
- une viande rôtie : je propose un velouté de légumes en entrée et un entremets très végétal en dessert...

Des idées recettes à retrouver sur le blog www.mangeurs-libres.fr

glace des
alpes