

Mettre du bon sens dans vos assiettes

 janvier 6, 2010 par Christine
Classé sous Nutrition

 Laissez un commentaire 



Actuellement, notre alimentation s'éloigne de l'alimentation idéale, respectueuse de nos gènes, de notre programme, de nos besoins et de la planète. Cet éloignement semble être de plus en plus associé à l'apparition des grandes maladies de notre société. Aujourd'hui, la médecine a décidé de s'intéresser avec beaucoup d'intérêt aux liens entre l'alimentation et la santé dans l'espoir de proposer une nutrition santé pour l'homme moderne. Mais qu'en est-il exactement ?

Pour mettre du bon sens dans les assiettes et de l'ordre dans la cacophonie des messages nutritionnels, le S.I.I.N, nouvel organisme de référence en matière de nutrition santé émet des conseils clairs et pratiques. Il répond également aux nombreuses questions que nous nous posons sur notre alimentation. Personnes âgées, femmes enceintes, adolescents, actifs, sportifs, parents, tous pourront, à travers les différentes communications du S.I.I.N., trouver des réponses et des moyens simples pour s'assurer une santé

durable.

Qu'est-ce qu'une nutrition saine ?

Une nutrition saine c'est manger des nutriments de qualité quantité raisonnable. C'est consommer des produits qui ont du goût tout d'abord, mais aussi qui sont issus de filières favorables à notre santé (filière oméga 3/filière du lin, filière de l'agriculture raisonnée...), qui sont naturels, c'est à dire peu ou pas transformés par l'industrie agroalimentaire, qui sont sans additifs de synthèse, qui sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres... et ces aliments seront mangés en quantités raisonnables par repas, dont voici quelques repères :

» **Pour la viande** : portion de 150 g (pas plus de 2 à 3 x par semaine de la viande rouge)

» **Pour le poisson** : portion de 200 g (au moins 3x par semaine des poissons gras)

» **Féculents** complets ou semi-complets ou légumes secs (environ 3 cuillères à soupe de féculents par repas) 400 g de végétaux par jour ou 5 portions de fruits et de légumes

» **Pour la matière grasse** : 2 cuillères à soupe d'huile de colza par jour.



Il est important de consommer des produits animaux issus de la filière oméga 3.

Une nutrition saine n'est pas en contradiction avec une alimentation plaisir. C'est la recherche d'un meilleur goût, la recherche de ce qui nous fait plaisir, la recherche de la qualité. C'est réapprendre à manger des choses avec un goût vrai, retrouver le goût oublié des fruits et des légumes, des gâteaux faits maison peu sucrés par exemple.



Gardez le contrôle de la cuisson

Cuire les légumes al dente à la vapeur douce plutôt que dans l'eau bouillante qui lessive les vitamines, ou à haute température, ce qui les détruit.

Certains autocuiseurs adaptent la pression aux aliments

Où trouver toutes les vitamines nécessaires ?

Dans l'alimentation, à l'exception de la vitamine D qui est essentiellement fabriquée dans les couches profondes de la peau exposée à la lumière solaire. Aucune vitamine ne se trouve exclusivement dans un seul aliment. D'où la nécessité de manger de tout pour éviter certaines carences. Des matières grasses pour les vitamines liposolubles : vitamines A , D, E, K et tout le reste pour les vitamines hydrosolubles.

Est-ce grave de ne pas manger de produits laitiers ?

Non ce n'est pas grave, mais il est très important que vous puissiez consommer d'autres aliments riches en calcium pour couvrir vos besoins calciques. Certes, il est vrai que le lait et les produits laitiers (fromages et laitages) constituent nos premières sources alimentaires de calcium (plus des 2/3 du calcium que nous consommons). Mais, il est intéressant de rappeler que d'autres aliments comme certains légumes à feuilles vertes, les fruits secs, les oléagineux, les poissons gras, les légumineuses et quelques eaux minérales sont également des sources non négligeables de calcium.



Notre statut en calcium dont dépend, entre autres, notre santé osseuse dépend certes de notre consommation de calcium, mais dépend aussi d'un équilibre acido-basique au sein de notre alimentation, c'est-à-dire de la consommation de fruits et de légumes en association aux produits laitiers et aux produits animaux. Par exemple, un régime alimentaire méditerranéen riche en fruits et légumes augmente l'absorption du calcium et diminue la calciurie (perte de calcium dans les urines). Donc si l'on veut conserver son calcium et l'assimiler au mieux il faut que notre alimentation soit suffisamment riche en végétaux (environ 400 g de fruits et de légumes par jour, soit au moins 5 portions par jour).

J'ai des troubles de la mémoire que puis-je trouver dans l'alimentation qui pourrait m'aider ?

Pour optimiser votre mémoire vous pouvez manger notamment des aliments riches en oméga trois comme par exemple les poissons gras (sardines, maquereaux, hareng, saumon,...), des noix, des oeufs issus de la filière oméga trois. Vous pouvez également manger des aliments riches en sélénium comme les noix du Brésil, des céréales, les oignons, la viande rouge et les oeufs. Enfin, faites le plus régulièrement possible travailler votre mémoire. Si vous ne constatez pas d'amélioration, prenez rendez-vous auprès d'un médecin pour un bilan complet personnalisé.

*100g de sardines en boîte 2 à 3 fois par semaine
apportent la quantité nécessaire d'oméga-3*



Que sont les oméga 3 ?

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels appartenant à la famille des lipides. On les qualifie d'essentiels parce que notre organisme ne sait pas les fabriquer. Les oméga-3 interviennent dans de nombreuses fonctions clés de l'organisme, ils sont importants à notre santé cardiovasculaire, à notre immunité, à notre fertilité, à notre humeur... Ils sont les principaux constituants des tissus nerveux du cerveau et de la rétine. C'est dire leur importance capitale... davantage que leur teneur absolue, il faut retenir qu'il faut consommer davantage d'oméga 3 afin de retrouver un équilibre oméga 6/oméga 3 proche de 5 et non de 18 comme c'est le cas à l'heure actuelle dans notre alimentation moderne industrielle. L'évolution de ce rapport en acides gras essentiels pourrait participer entre autres à l'explication des maladies de civilisation telles que l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les cancers...

En pratique, comment consommer davantage d'oméga 3 ?

- ◆ consommer des produits animaux issus de la filière oméga-3 (oeufs, beurre, crème, produits laitiers, viandes), la filière oméga-3 est l'introduction de sources végétales traditionnelles, riches en oméga-3 dans l'alimentation des animaux.
- ◆ consommer au moins 2 à 3 fois par semaine des poissons gras : sardine, maquereau, saumon, esprot, hareng constituent les poissons les plus riches en oméga-3, la sole n'affiche qu'un indice d'oméga-3 de 1.5 contre 24.5 pour l'anguille,
- ◆ consommer des fruits et légumes en quantité,
- ◆ consommer deux cuillères par jour en assaisonnement et/ou en cuisson de l'huile de colza,
- ◆ consommer des fruits et légumes oléagineux comme des noix.

Quelles sont nos grosses erreurs alimentaires ?

♦ Trop de sel... le Belge en consomme entre 10 à 12 g par jour (soit l'équivalent de deux cuillères à café), c'est-à-dire le double de la quantité jugée suffisante, et en trop grande quantité, le sel contribue à augmenter la tension artérielle.

♦ Trop de sucre ajouté que l'on retrouve dans les limonades, les bonbons, les biscuits...



♦ Trop d'alcool... il est important de comprendre que les vins, bières sont des sources d'alcool comme les autres, et qu'au-dessus de 30 grammes, soit moins de trois verres, l'alcool est toxique pour le foie, le pancréas et attaque le système cardiovasculaire, les nerfs et les muscles. Sa toxicité envers les différents tissus peut induire différents cancers.

♦ Trop de mauvaises graisses... que sont les acides gras saturés présents dans les viandes, les fromages, durs ou mous (qui dépassent 30 % de matière grasse), dans les beurres et margarines, elles sont très agressives pour le système cardiovasculaire. Une seule recommandation... ne pas dépasser 120 grammes de viandes par jour, ce qui couvre le besoin en protéines.

♦ Pas assez d'antioxydants que l'on retrouve dans une alimentation diversifiée et colorée en fruits et légumes.

Vous souhaitez en savoir plus sur la nutrition « intelligente » ?

www.siin-nutrition.com

contact@siin-nutrition.com

Pharmacienne Nathalie Evrard

Source : City Mag