

Petit message diététique

La santé passe par ce que l'on mange, on l'a déjà dit et déjà observé, mais tous les jours dans les magazines et revues sur le sujet, nous avons plein d'articles qui nous confirment ce que l'on sait déjà.

Est-ce à dire que nous allons changer nos habitudes pour autant? peut-être pas, mais nous allons au moins réfléchir à ce que nous pouvons faire, sans que ce soit ni la galère, ni beurk on n'aime pas.

1. Il faut manger des céréales (bircher, pâtes, riz, pain, couscous, (petites graines pourquoi pas dans la salade). But : prévention et réduction des risques cardio-vasculaires, cancers et anti-oxydant

2. Manger du kiwi. Parce que : c'est le fruit qui contient la plus grande densité d'éléments nutritifs en vitamines, sels minéraux.

3. On réintègre la viande rouge dans la catégorie des aliments importants(quelle chance!. Pour son apport en protéines, en fer et attention c'est nouveau pour sa richesse en CLA, c'est-à-dire en acide gras linoléiques conjugués...ça veut dire anti-cancérigène, anti-cholestérol, anti-obésité, rien que ça.

4. Ne pas oublier de consommer des légumes.

Ces petits plus que nous pouvons apporter à notre alimentation peuvent efficacement réduire les risques de maladies graves et ajouter ces 4 règles à nos habitudes alimentaires ne devraient pas être trop compliqué, ni astreignant.

A bientôt
Nelly