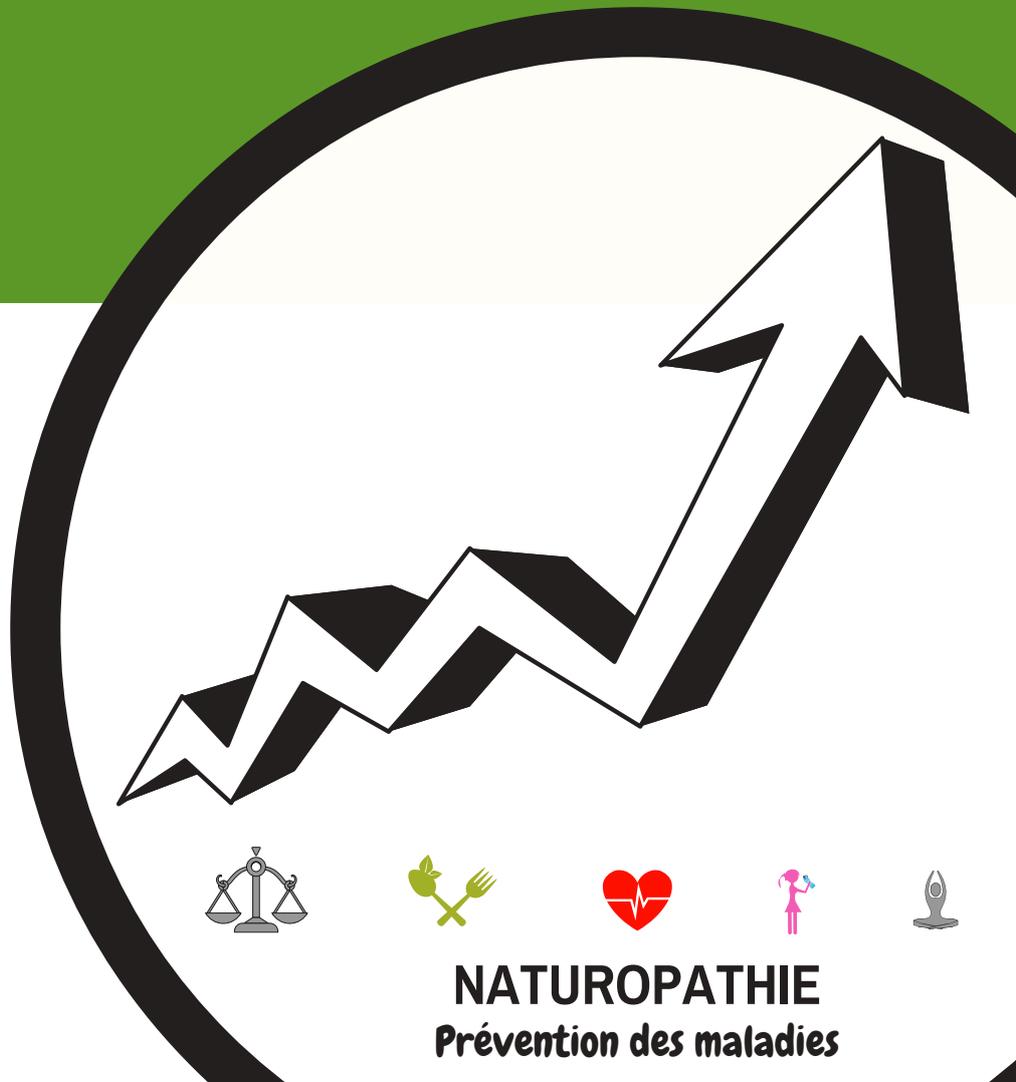


12 DÉFIS DE 2019



AVRIL - LES FÉCULENTS... OUI ?
NON ? J'SAIS PAS ? PEUT-ÊTRE ?

Par : Natacha Leclerc, Naturopathe



NATUROPATHIE
Prévention des maladies

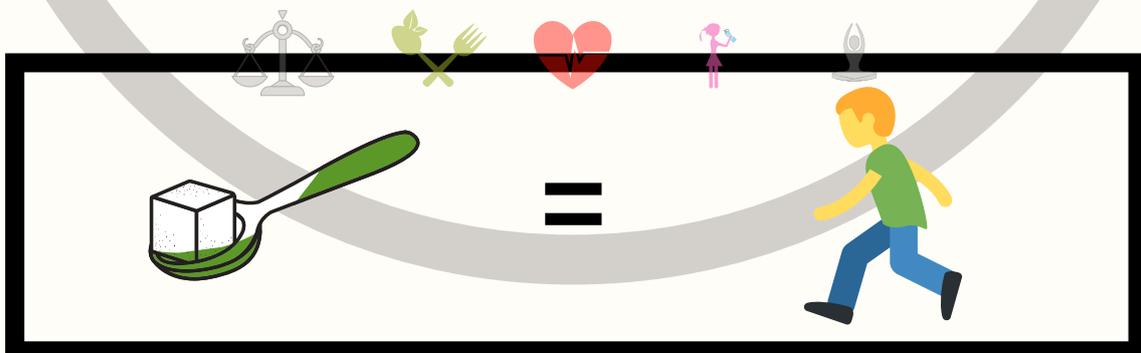
Défi santé avril 2019

Les féculents, amis ou ennemis ?

Pain, pâte, patate... Est-ce que ça fait engraisser, oui ou non ? Tu seras peut-être surpris que je te réponde oui et non.

En fait, quand on y pense, plusieurs aliments sont susceptibles de nous faire engraisser si on en mange de façon démesurée. Mange trop de sucre et le surplus se transforme en cellules graisseuses (oui, oui, directement dans le gras)... Mange trop de protéine et le surplus se transforme en cellules graisseuses aussi... Mange trop de gras et... je te laisse imaginer la suite. Je pense qu'on est safe avec la salade par exemple ! :P

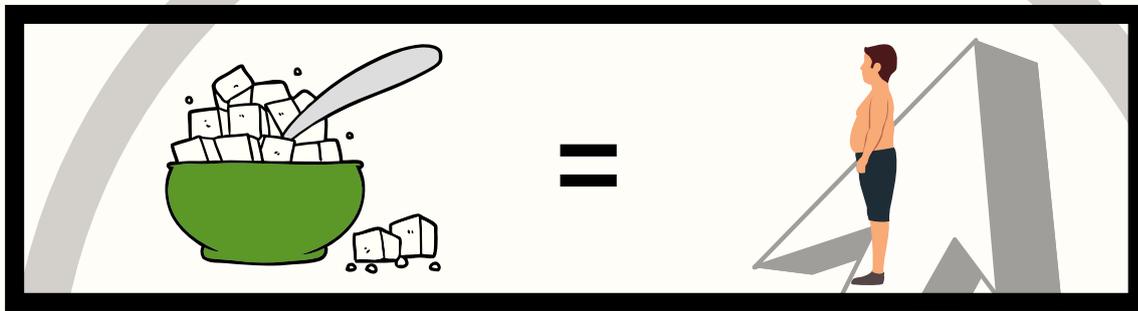
La première chose que tu dois savoir c'est que le corps fabrique son énergie principalement à partir des glucides.



Défi santé avril 2019

Les féculents, amis ou ennemis ?

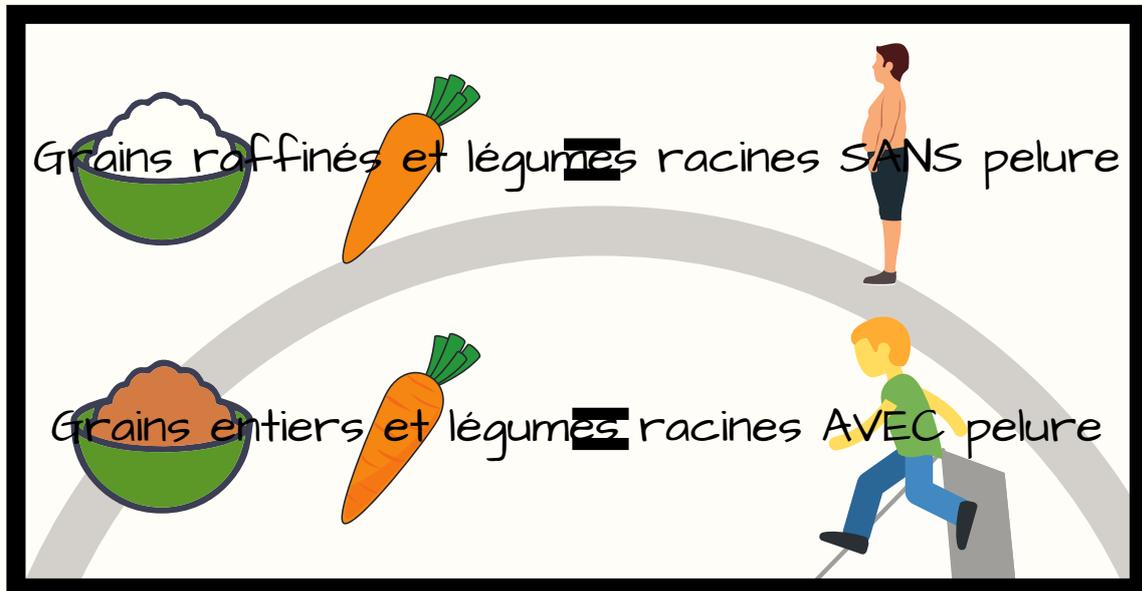
L'affaire avec le pain, les pâtes et les patates, on va les appeler "féculents" si tu le veux bien, ça va faire moins long à écrire et moins lourd à lire, c'est qu'ils sont riches en amidon, un sucre complexe, et comme je le mentionnais plus haut, à manger trop de sucre, on engraisse.



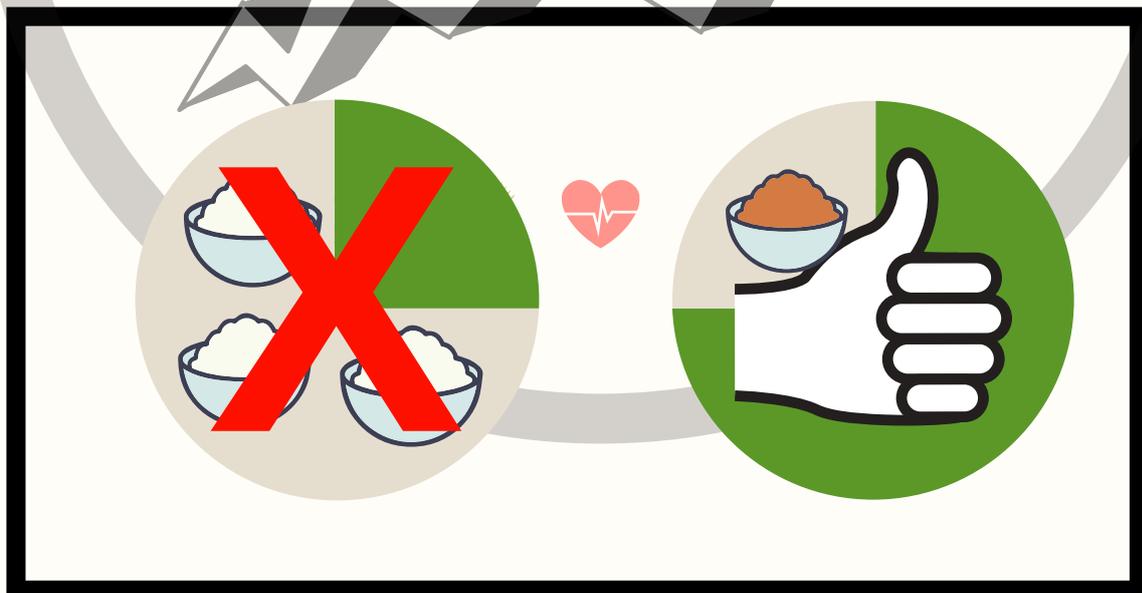
La deuxième affaire avec les féculents, c'est que le Nord Américain moyen enlève la fibre, soit la pelure pour les légumes et la cosse pour les céréales (riz blanc = pu de cosse, de fibres et de nutriments sauf les glucides), ce qui fait en sorte que le sucre est libéré hyper rapidement de l'aliment et en trop grande quantité pour que le corps l'utilise là, maintenant, pour produire son énergie. Ce que je veux dire par là c'est que lorsque tu manges un aliment entier, qui contient sa fibre, le sucre de l'aliment est libéré plus graduellement, donc le corps a le temps de le synthétiser en énergie au fur et à mesure qu'il est libéré au lieu de le stocker parce qu'il ne l'utilise pas dans l'immédiat.

Défi santé avril 2019

Les féculents, amis ou ennemis ?



La troisième affaire avec les féculents c'est la quantité disproportionnée qui est mis dans l'assiette. Misère que les gens en mettent beaucoup trop. Tu vas tomber en bas de ta chaise quand je vais te dire la quantité.



Défi santé mars 2019

Les féculents, amis ou ennemis ?

Maintenant que tout ça est dit, additionne l'affaire #1, la #2 et la #3 ensemble puis multiplie par la première chose à savoir. Si tu es fort en math ça te donnera le même résultat que moi : tu PEUX manger des féculents, mais 1/2 TASSE par repas et AVEC LA PELURE ou LA COSSE. Ça, ça veut dire que quand tu te fais des betteraves, des carottes, des pommes de terre... bref tous les légumes racines (bin oui toi, ils sont tous dans les féculents!) tu LAISSES LA PELURE. Lave tes légumes, coupe et mets dans ton chaudron, that's it ! Regarde ça comme tu veux mais moi je dis que je te simplifie la cuisine comme ça ! ;)



Défi santé mars 2019

Les féculents, amis ou ennemis ?

Ça veut aussi dire qu'à l'épicerie tu vas choisir du riz brun ou du riz sauvage, du quinoa, du millet, du sarrasin... bref, des céréales COMPLÈTES! Et là je t'entends dire "oui mais je fais quoi pour mon spagat ? Pas vrai que je vais manger ça avec des nouilles de blé entier ... Ark-e !" Et bien je t'annonce que tu as plusieurs choix : nouilles de riz brun, nouille de quinoa, nouille de blé entier, courge spaghetti... mais effectivement idéalement les pâtes blanches sont maintenant chose du passé dans ton alimentation. Je rajoute à ça que si tu as bien compris toute la patente, tu mets 1/4 tasse de spaghetti dans ton assiette. Tu l'avais oublié celle-là hein ? Tu peux faire un mixte avec de la courge spaghetti. Comme ça tu vas contenter ton oeil qui en demande plus.

p.s. Je te dis ça de même mais les maïs (blé d'inde) font partie des céréales... pas plus qu'un quart de tasse par repas :O





BONNE SANTÉ !



Par : Natacha Leclerc, Naturopathe
(450) 304-HILO (4456)

HILO SANTÉ
945 boul. Grignon
St-Jérôme, QC
J7Y 2Z4