

12 DÉFIS DE 2019



FÉVRIER - MANGER
SUFFISAMMENT DE PROTÉINES

Par : Natacha Leclerc, Naturopathe



NATUROPATHIE
Prévention des maladies

Défi santé février 2019

Manger suffisamment de protéines

Les protéines jouent un rôle important dans la santé. Bien qu'indispensables, en manger trop comme ne pas en manger suffisamment n'est pas souhaitable.

En fait, les protéines et les minéraux forment la structure du corps. On peut les comparer aux briques et au mortier qui servent à la structure solide d'une maison.

Les protéines sont aussi indispensables au fonctionnement du système hormonal, immunitaire et comme transporteur d'énergie.

Mais attention, toutes les protéines ne s'équivalent pas. On dit des protéines végétales qu'elles sont incomplètes car elles ne contiennent pas les 13 acides aminés essentiels pour former une protéine (sauf pour le soya). Il faut donc les combiner entre elles pour les rendre optimales. Par exemple, il faut combiner les légumineuses (riches en lysine mais pauvre en tryptophane), aux noix ou aux céréales complètes (riches en tryptophane mais pauvre en lysine).

Défi santé février 2019

Manger suffisamment de protéines

C'est comme vouloir faire un drapeau bleu, blanc et rouge. Au bout du compte, si nous avons 5 tissus bleus, 5 tissus blancs mais que 2 tissus rouges, malgré toutes nos bonnes intentions, nous ne pourrons faire que 2 drapeaux bleus, blancs et rouges.

Pour avoir une quantité adéquate de protéines, la plupart des gens devraient manger 3 portions par jour. Une portion équivaut environ à la grosseur de la paume de la main en superficie et en épaisseur.

De façon plus précise, une portion équivaut à environ 84 à 112g de viande, 2 oeufs, 1 tasse de tofu frais ou 1 tasse de légumineuses avec 1/2 tasse de céréales complètes (riz brun, quinoa, millet, teff...)



Quand vous mangez trop de protéines, le surplus se transforme en glucose et en triglycérides, qui se stockent dans le foie et les cellules graisseuses.

Au contraire, quand vous ne mangez pas suffisamment de protéines, l'organisme ira puiser dans les réserves de nutriments des tissus

Défi santé février 2019

Manger suffisamment de protéines

musculaires pour se nourrir.

En résumé, avec les protéines comme dans tout, c'est une question d'équilibre. L'objectif est d'avoir un apport suffisant de protéines pour éviter d'aller puiser des nutriments dans nos tissus musculaires, sans en manger trop pour éviter d'augmenter sa masse adipeuse (gras).

Petite astuce, après avoir mangé tout le contenu de votre assiette, si vous ressentez encore la faim (la vrai là, pas la gourmandise!), reprenez plutôt une portion de légumes et/ou attendez quelques minutes afin de voir si vous aviez vraiment encore faim.





BONNE SANTÉ !



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

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