

Pour une personne qui n'est pas soumise à un régime particulier, une bonne alimentation ne demande pas beaucoup d'efforts. Il s'agit de bien se nourrir et non de refuser, à l'occasion, un repas trop riche en graisses et en sucres. Des règles de bon sens suffisent à nous guider dans de bonnes habitudes alimentaires sans qu'il soit nécessaire de peser précisément au quotidien ce que nous mangeons, ni de lire scrupuleusement toutes les étiquettes précisant la composition des aliments.

8 CONSEILS POUR UNE BONNE HYGIENE ALIMENTAIRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| <u>Augmenter sa consommation de fruits et de légumes.</u> | • | • | Tous les produits laitiers sont particulièrement recommandés. Ils apportent des protéines essentielles, des graisses animales, des vitamines mais surtout du calcium pour la croissance et le maintien du squelette. |
| <u>Consommer des aliments riches en calcium.</u> | • | • | Les féculents sont riches en amidon. Les sucres dits « lents » sont stockés sous forme de glycogène dans le foie et les muscles. Ils doivent être consommés à chaque repas et constituent une réserve énergétique. |
| <u>Limiter la consommation de graisses.</u> | • | • | Les sodas, les confiseries, les pâtisseries ont de faibles qualités diététiques. Ils ne sont pas indispensables. Si les repas contiennent beaucoup de glucides, ils sont transformés par le foie et stockés sous forme lipides. |
| <u>Augmenter sa consommation de féculents.</u> | • | • | Il faudrait y consacrer ½ heure par jour pour entretenir les muscles, la tonicité, la forme physique et pour brûler les calories excédentaires. |
| <u>Consommer de la viande, du poisson ou des œufs.</u> | • | • | L'alcool est inutile au fonctionnement de l'organisme. Il peut s'avérer extrêmement néfaste pour la santé et provoquer un fort état de dépendance. |
| <u>Limiter le sucre et les aliments riches en sucre.</u> | • | • | Il faut en consommer à chaque repas car ils apportent de l'eau, des minéraux et notamment de la vitamine C. Ils sont pauvres en énergie et leurs fibres sont indispensables au bon fonctionnement de l'intestin. |
| <u>Limiter la consommation de boissons alcoolisées.</u> | • | • | Il faut consommer avec modération les graisses dites « saturées » contenues dans certains aliments : viennoiserie, pâtisseries, charcuteries, beurre, sauces...qui favorisent l'excès de cholestérol. |
| <u>Augmenter son activité physique.</u> | • | • | Il faut en consommer tous les jours, car ils apportent des protéines animales et des acides aminés indispensables. Ils fournissent aussi du fer et des vitamines. |