

A... comme Alimentaire ma chère

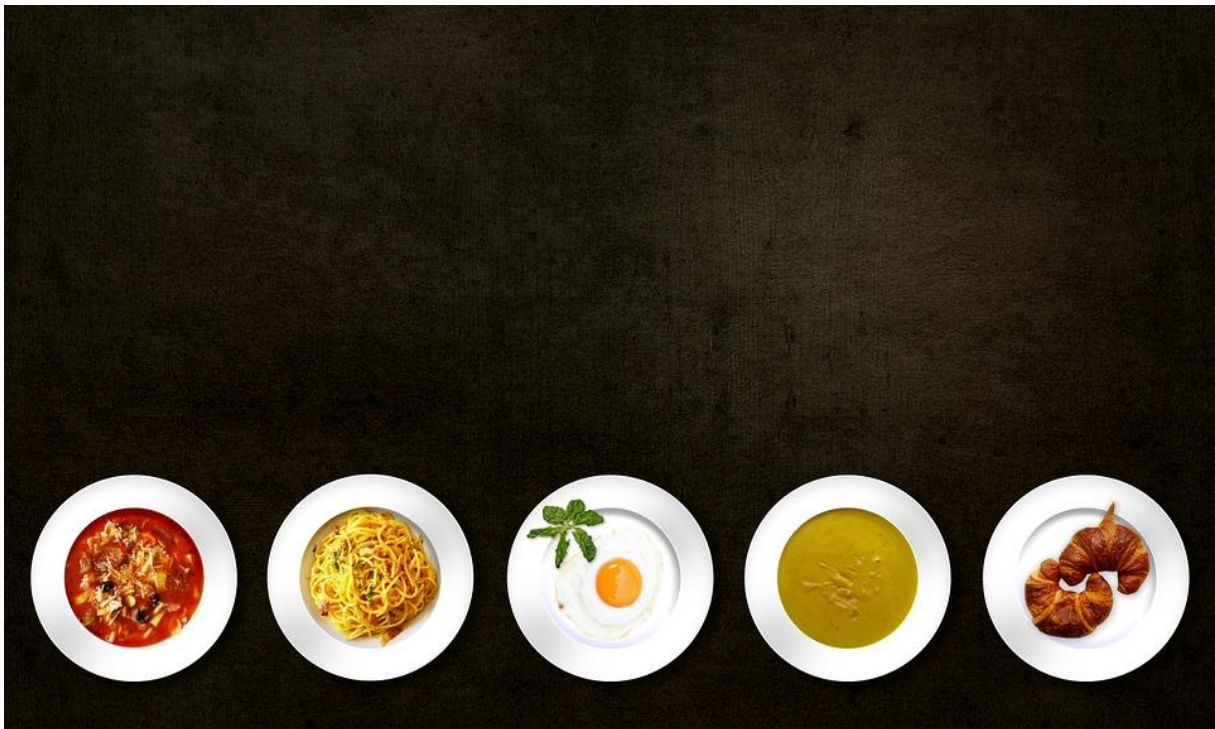
LES RECETTES ET ASTUCES BIEN-ÊTRE AU NATUREL DE CÉCILE·MERCREDI 24 OCTOBRE 2018

S'occuper de soi, mieux être ou tout simplement se maintenir en forme est un choix qui ne peut en aucun cas occulter celui que nous faisons plusieurs fois par jour lorsque nous préparons nos repas.

C'est dit!

Alors quid des AJR (apports journaliers recommandés) que nous avons l'habitude de trouver sur la plupart des paquets vendus en grandes et moyennes surfaces? Quid des vitamines? Quid des minéraux, etc. ? Quid de ce qu'on mange ce soir?

Faisons un point rapide sur les grandes catégories d'aliments dont notre corps a besoin et donc des apports qu'il est sensé pouvoir trouver en quantité suffisante dans son alimentation quotidienne.



alimentaire ma chère

- Les Légumes

ils sont sources de fibres mais pas que. Ils apportent des vitamines indispensables telles que la A (indispensable à la santé des muqueuses, la croissance des os, des

cheveux), la C (nécessaire à la bonne cicatrisation et à la protection contre les infections), la vitamine B9 (le fameux acide folique incontournable dans la fabrication de notre ADN). Ils apportent également calcium et autres minéraux.

Du calcium dans les légumes? sans rire! Voir à ce sujet mon article C... comme Calcium dans la rubrique “Je mange comme je suis”.

La cuisson à la vapeur (ou au micro-onde) permet de conserver la quasi totalité des vitamines et minéraux. A méditer donc.



de toutes les couleurs, de toutes les saveurs, les légumes sont nos amis

- Les Céréales

Depuis Sapiens et la domestication des graines (c'est à dire un peu moins de 10 000 ans) nous consommons des céréales. Elles apportent glucides et protéines (oui des protéines sans rire!) mais pas que. Consommées complètes, elles sont sources de fibres, de fer et de minéraux.

Ne boudons donc pas notre plaisir, par exemple, pour le pain, mais consommons “à l'ancienne” ou les pâtes. Existe-t-il un rapport entre la surproduction céréalière

et notamment de blé et l'explosion des intolérances voire allergies au gluten? Je laisse la question posée, j'ai fait mes propres recherches et ai compris bien des choses qui ne sont pas juste un "phénomène de mode" comme certains le pensent, ni une "bobo attitude".

Consommer à l'ancienne c'est reprendre la main sur la fabrication, fuir l'industrialisation pour chercher les artisans qui choisissent encore leurs farines et leurs mode de préparation... Attention, y'a du boulot!

Riz, maïs, épeautre, petit épeautre, blé, orge etc... autant de petits grains qui nous conduisent, si on les choisit bien, vers une alimentation moins agressive.



cultivons notre santé quotidiennement

- Les Légumineuses

Ah mais c'est de la triche! ça sonne comme légume on en a donc déjà parlé. Oui sauf que non!

Les lentilles, haricots blancs, pois-chiches, etc sont des légumineuses qui entraient autrefois dans la confection de bon nombre de bons petits plats de nos

grands-mères! C'est bien simple, on en consommait quasiment une à deux fois par semaine et en quantité. Pas étonnant puisqu'elles sont sources de fer et sources de protéines elles aussi!

A nous petits plats mijotés (sans trop de gras!) et bonjour pleine forme! Il recommence à faire froid: ça tombe plutôt bien!



il fait froid? vite une petite soupe de pois cassés

- Les fruits

“Ah ben là c'est bon, je mange des confipotes quasi tous les jours” dit la petite voix.

Sauf qu'à la cuisson forte les fruits (comme les légumes) perdent pas mal de leurs vitamines. Et les méthodes de conservations industrielles sont loin de nous fournir une qualité irréprochable. Faire sa compote soi-même et la consommer fraîche, c'est super! Cuire, C'est déjà mieux que rien, mais à chaque saison ses

fruits variés et délicieux, et si on peut en consommer des frais et crus ce n'est que meilleur! Après rien n'interdit d'alterner pour ne surtout pas boudier notre plaisir.

N'oubliez pas de laver soigneusement vos fruits avant consommation.

“C'est tout à fait ce que je compte bien faire” répond la petite voix.



à chaque saison ses fruits délicieux

- Les oléagineux

Késako? Ce sont des plantes qui sont cultivées soit pour leur richesse en matière grasse (noix, noisettes, etc) soit (pour les graines) pour en extraire de l'huile, des matières grasses végétales. Tournesol, lin, olives etc. entre graines et fruits, les oléagineux apportent les lipides nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme, ainsi que des protéines, et des minéraux (calcium, magnésium etc.)



quelques petites graines de santé

Jusque là c'est assez simple à retenir, poussons un peu plus loin nos investigations et

Intéressons-nous à présent de plus près aux vitamines, minéraux, oligo-éléments etc.

Nous avons donc

- la vitamine A (pour les muqueuses notamment)
- les vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 et B12: incontournables!)
- la vitamine C (l'alliée des bobos de l'hiver)
- la vitamine D (indispensable pour fixer le calcium!)
- la vitamine E (antioxydante et nécessaire au bon fonctionnement du coeur)
- les vitamines K1 et K2 (la première intervient pour la coagulation, la seconde pour lutter contre les troubles cardiovasculaires)

- le calcium (indispensable aux os, aux dents)
- le magnésium (indispensable à la transmission nerveuse et la relaxation musculaire: une carence et c'est la crampe assurée!)
- le sodium (permet de maintenir l'acalinité de la paroi stomacale)
- le potassium (en combinaison avec le sodium contribue à maintenir l'équilibre acido-basique de notre corps)
- le chrome (stabilise le taux de sucre et d'insuline dans le sang!)
- le manganèse (pour nos cartilages et le métabolisme des lipides, régulateur du glucose également)
- le fer (pour l'oxygénation et la formation des globules rouges)
- le cobalt (synthétiseur de la vitamine B12 !)
- le cuivre (agit comme "transporteur" du calcium et du fer notamment)
- le zinc (indispensable à notre ADN notamment)
- le phosphore (pour la croissance des os, la parfaite santé des dents...)
- le soufre (le grand nettoyeur des toxines du corps, agit également sur le système respiratoire)
- le sélénium (l'antioxydant par définition)
- l'iode (agit comme régulateur, indispensable à la glande thyroïde)
- le fluorure (santé des dents et des os)
- le nickel (agit comme catalyseur des enzymes)
- le bore (indispensable à tout l'organisme)

Je vous confie deux tableaux particulièrement complets que j'ai pu glaner au fil de mes recherches sur le net et qui apporteront, j'en suis certaine, un éclairage assez complet même si on n'est pas, comme moi, nutritionniste de profession.

le premier est tiré du site www.canalvie.com : <http://www.canalvie.com/sante-beaute/nutrition/tableaux-des-nutriments>

il recense non seulement les noms et sources de chaque éléments (choisir dans l'onglet du haut "vitamines", "minéraux", etc) ainsi que les apports recommandés selon qu'on soit un homme, une femme, une femme enceinte, un enfant, mais donne également des indications sur la détection des possibles carences! Un must donc.

le deuxième est tiré du site <http://www.proftnj.com/alimvita.htm>

il traite des vitamines et des minéraux et même s'il est moins complet que le précédent, il a le mérite d'être plus succinct et particulièrement ludique visuellement.

Cet autre site

http://campus.cerimes.fr/nutrition/enseignement/nutrition_10/site/html/cours.pdf

certes bien plus complexe, fournit cependant matière à réflexion quant aux interactions entre chaque aliments et notre estomac (dont on sait à présent qu'il gouverne notre corps).

Il est en effet nécessaire de comprendre que les différents éléments interagissent entre-eux et que certains servent de catalyseurs à d'autres. Enfin, il est particulièrement recommandé de faire attention aux excès de certaines vitamines et minéraux qui sont tout autant préjudiciables que les carences!

Enfin, pour être quasi complet sur le sujet, j'invite tous ceux qui voudraient garder sous l'oeil une page complète reprenant l'approche des apports journaliers recommandés, et ce surtout s'ils sont comme moi, végétariens (ou végétalien ou vegan) à consulter ce site:

<https://vegan-pratique.fr/nutrition/aliments-cles-veganisme/>