

Chronique santé



Astuces santé anti-grignotage

Le grignotage, en plus d'être mauvais pour la santé, est connu pour être l'ennemi des régimes et des alimentations équilibrées car il est souvent constitué d'aliments gras et/ou sucrés. Découvrez nos 6 astuces santé anti-grignotage.

1. Buvez beaucoup d'eau

Notre corps étant composé de 60 à 70 % d'eau, les spécialistes recommandent d'en boire 1,5 litre par jour. En plus d'aider le corps à utiliser l'énergie et les nutriments présents dans les aliments, elle contribue à l'élimination des toxines.

Astuce minceur : Buvez à petites gorgées tout au long de la journée, afin que l'estomac se remplisse lentement.

2. Prenez un petit-déjeuner

Les nutritionnistes recommandent de prendre 3 repas par jour et de ne pas faire l'impasse sur le petit-déjeuner car il vient après une période de jeûne de 8h à 10h. Il doit apporter entre 20 et 25 % de l'énergie totale de la journée afin d'éviter les sensations de fatigue physique et intellectuelle, ainsi que les crises d'hypoglycémie.

Astuce minceur : Préférez le pain complet au pain blanc à l'index glycémique élevé. Riche en fibres, il apportera rapidement une sensation de satiété et limitera les risques de grignotage en milieu de matinée.

Chronique santé



3. Prenez le temps de mâcher

Une mauvaise digestion peut entraîner des ballonnements et des maux d'estomac. Pour les éviter, il est primordial de manger assis(e) dans le calme et de mâcher soigneusement les aliments.

Astuce minceur : Il faut 20 minutes avant que l'estomac n'envoie au cerveau un message de satiété.

4. Mangez à heure fixe

Contrairement aux idées reçues, il ne faut pas attendre de ressentir la faim pour manger. Il est conseillé de manger toutes les 4 heures, car s'il est rassasié toutes les 4 heures, le corps sécrète moins d'insuline, ce qui tend à lutter contre la prise de poids.

Astuce minceur : Il est recommandé de ne pas faire l'impasse sur une collation à l'heure du goûter afin de ne pas être tenaillé par la faim à l'heure du dîner. Prévoyez des encas légers (fruits, laitage, etc...) qui permettront de ne pas craquer en cours de journée.

Choix santé : Le thé vert, en raison de sa teneur en polyphénols, est un puissant antioxydant. Il protège ainsi l'organisme des maladies cardio-vasculaires ou dégénératives, de certains cancers et du vieillissement. Il est reconnu pour ses effets brûle-graisses et diurétiques, le thé vert favorise l'action des hormones rassasiantes dans notre organisme. Pour allier l'action « coupe-faim » et antioxydant, il est conseillé de laisser infuser 2,5 g de thé vert au moins 2 minutes dans une eau à plus de 90°C et d'en boire plusieurs fois par jour.

Chronique santé



5. Surveillez l'index glycémique des aliments

L'index glycémique (IG) classe les aliments en fonction de leur glycémie (taux de glucose dans le sang). Un aliment dont l'IG est supérieur à 50 pousse l'organisme à sécréter trop d'insuline, ce qui favorise le stockage du glucose sous forme de graisses. Plus l'IG d'un aliment est faible, plus la diffusion du glucose est lente et plus la sensation de faim tarde à se faire sentir.

Astuce minceur : Le mode de cuisson a un impact sur l'IG des aliments. Ainsi, l'IG du riz à cuisson rapide est de 85, tandis que celui du riz Basmati est de 50. Il est donc conseillé de préférer les aliments à cuisson longue.

6. Privilégiez aliments riches en fibres

Les aliments riches en fibres contiennent davantage de vitamines et de minéraux. Alors que les fibres insolubles sont nécessaires à une bonne digestion, les fibres solubles régulent les taux de glycémie et de cholestérol.

Astuce minceur : Consommez les aliments riches en fibres en début de repas. Leurs fibres volumineuses ne seront pas assimilées directement par l'organisme. Ainsi, la satiété se manifesterà plus rapidement et s'installera durablement. La mâche, la pomme et l'aubergine sont par exemples très rassasiantes.