

# Les fibres?

*Les fibres alimentaires sont souvent associées avec le soulagement de la constipation, mais saviez-vous qu'elles peuvent aussi protéger nos corps contre certains problèmes de santé et maladies qui nous menacent?*

*Une diète riche en glucides de grains entiers, donc riche en fibres, peut aider à nous protéger contre les maladies cardiaques, le diabète de Type 2 et le cancer du côlon. Il existe deux types de fibres, solubles et insolubles.*

## \* **Fibres Solubles**

Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et forment un gel. Ce gel a la capacité de diminuer votre cholestérol en l'emprisonnant dans le gel et en l'évacuant hors du corps. Les fibres solubles aident aussi à gérer le poids parce que ce gel traverse le tractus gastro-intestinal beaucoup plus lentement, ce qui prolonge la sensation de satiété. Les fibres solubles se retrouvent en grande quantité dans les légumineuses et dans les grains comme l'orge, l'avoine, le son d'avoine et le seigle, ainsi que dans les fruits comme les pommes et les agrumes.

## \* **Fibres Insolubles**

Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau; elles traversent le tractus gastro-intestinal intactes, mais cela ne signifie pas qu'elles ne procurent pas d'avantages. Parce qu'elles circulent librement dans votre tractus gastro-intestinal, elles aident à soulager la constipation et procurent une sensation d'être « pleine ». Les fibres insolubles se retrouvent dans le riz brun, les graines comme les graines de lin entier et les légumes comme les carottes, le chou et les choux de Bruxelles et également dans le son de blé.

## \* **Combien?**

La recommandation de Santé Canada est que les femmes devraient viser 25 grammes de fibres par jour (38 grammes pour les hommes). La plupart des canadiens consomment moins que la moitié de la quantité de fibres recommandée. Il est important de commencer à calculer combien de fibres nous mangeons par jour, pour nous assurer de protéger notre corps contre certaines maladies majeures. Quelques façons simples d'incorporer plus de fibres dans notre diète incluent : rechercher des aliments à grains entiers qui contiennent plus de 5 grammes de fibres par portion, manger des légumes crus comme collations durant la journée et choisir des fruits qui peuvent être mangés avec la pelure (comme les poires et les pommes). Certaines personnes choisissent d'utiliser des suppléments de fibres, comme Métamucil, pour augmenter leur apport de fibres. C'est bien, mais vous devez être consciente que les suppléments de fibres ne contiennent pas tous les autres minéraux, vitamines et antioxydants que l'on retrouve dans l'aliment entier. Nous ne pouvons donc pas accorder aux suppléments de fibres tous les avantages des fibres naturelles.



**Curves**

VOTRE CURVES VOUS ÉTONNERA.™

# Les fibres?

---

## \* Déjeuner – Parfait Aux Bleuets

Donne 2 portions

1 tasse de bleuets décongelés  
1 tasse de fromage cottage 1%  
½ tasse de céréales 100% fibres

1 poire moyenne tranchée  
2 c. à table de cannelle

Placer les tranches de poires au fond de deux bols. Ajouter le fromage cottage, puis les bleuets. Saupoudrer de cannelle et ajouter les céréales de fibres. (par portion: 200 calories, 2 grammes de gras, 1 gramme de gras saturé, 38 grammes de glucides, 11 grammes de fibres, 16 grammes de protéines) Les bleuets contiennent beaucoup d'antioxydants et de fibres! Les baies surgelées sont une excellente ressource parce qu'elles sont disponibles tout au long de l'année, à un prix abordable. Ajoutez-en à vos céréales ou essayez ce parfait. Essayez d'ajouter des fruits et des légumes à chacun de vos repas, pour obtenir vos fibres!



---

## \* Salade Grecque

Mélanger les ingrédients suivants, réfrigérer et servir.

Donne 4 portions.

3 tasses de concombres hachés  
Doliques à œil noir en conserve – rincés  
et égouttés  
¼ tasse d'olives calamata  
2 c. à table d'huile d'olive  
1 c. à thé d'origan

½ tasse de poivron rouge en dés  
¼ tasse d'oignon rouge émincé  
¼ tasse de fromage féta  
2 c. à table de jus de citron  
Poivrer au goût

(par portion: 255 calories, 13 grammes de gras, 3 grammes de gras saturé, 340 mg de sodium, 29 grammes de glucides, 8 grammes de fibres, 7 grammes de protéines)

## \* Fabuleuses Fibres!

Cette salade est remplie de vitamines et de minéraux, en plus de contenir 8 grammes de fibres par portion et les gras sains des olives et de l'huile d'olive. Cette salade est délicieuse par elle-même ou accompagnée d'un carré de porc et de pain pita au blé entier.

*Nadia Rodman, RD*

Nadia Rodman, Diététiste

**Curves**

VOTRE CURVES VOUS ÉTONNERA.™