

Le Gras est-il si Mauvais?

.....

Plusieurs personnes croient que le gras est l'ennemi de leurs efforts de perte de poids. Si elles pouvaient seulement éliminer le gras, elles perdraient leur gras corporel. Alors, elles bouffent un sac complet de biscuits sans gras et, à la fin de la semaine... elles ont pris 1 kilo. De toute évidence le gras n'est pas la seule chose dans notre diète qui nous fait engraisser puisque les diètes sans gras des années 90 ont eu comme résultat: plus d'embonpoint. Un excès de calories sous toutes formes (glucides, protéines ou gras) résultera en un gain de poids.

Le gras joue plusieurs rôles importants dans notre corps. Les réserves de gras : fournissent l'énergie utilisée quand nous nous reposons ou sommes malades; contribuent

aux membranes cellulaires, nous protègent contre le froid, les hémorragies et protègent également nos organes vitaux. Les gras sains de notre diète diminuent même les risques de maladie cardiaque en diminuant le mauvais cholestérol, régularisant les battements cardiaques et réduisant les risques de caillots sanguins et d'inflammation. Les gras malsains de notre diète augmentent les risques de maladie cardiaque en augmentant le cholestérol qui contribue à la formation de plaque dans les artères.

Les gras sains de notre diète diminuent même les risques de maladie cardiaque.

* Mauvais Gras – Saturé et Trans

Tous les gras sont identifiés en fonction de leur structure chimique. Donc, les termes « saturé » et « trans » font référence à la structure du gras. En général, les gras saturés se retrouvent dans les produits animaliers et sont solides à température ambiante. La Fondation des Maladies du Coeur recommande de limiter la consommation quotidienne de gras saturés à moins de 10% de l'apport calorique total. Pour une diète de 2000 calories, la consommation de gras saturés devrait donc être moins de 22 grammes. Les sources principales de gras saturés sont les produits laitiers, les viandes, les aliments frits et le beurre. Envisagez les changements suivants pour diminuer les gras saturés de votre diète :

- **Changez pour du lait écrémé ou à 1%**
- **Choisissez des fromages et yogourt à faible teneur en gras**
- **Au lieu du beurre, utilisez de l'huile d'olive ou de la margarine sans huiles partiellement hydrogénées**
- **Choisissez des viandes maigres** (poulet ou poitrine de dinde sans peau, poisson, crustacés et mollusques, carré de porc, filet ou surlonge de bœuf)
- **Enlevez tout le gras blanc visible avant de cuire la viande**
- **Limitez votre consommation d'aliments frits**

Les gras trans sont des gras fabriqués par l'humain. Ils ont été créés en ajoutant de l'hydrogène à la structure du gras insaturé pour le rendre plus solide à température ambiante (margarine). Les gras trans augmentent le cholestérol LDL (mauvais) et diminuent le cholestérol HDL (bon). Il n'existe aucun avantage ou niveau sécuritaire pour la consommation de gras trans.

* Bons Gras – Monoinsaturé et Polyinsaturé

Les gras insaturés proviennent des plantes et sont divisés en deux catégories principales : monoinsaturé et polyinsaturé.

Curves

VOTRE CURVES VOUS ÉTONNERA.™

Le Gras est-il si Mauvais?

Les gras monoinsaturés incluent les huiles d'olive et de canola, les avocats et les noix. La diète méditerranéenne est riche en fruits, légumes, grains, poissons et huile d'olive. Les gras monoinsaturés de l'huile d'olive protègent contre les maladies cardiaques puisque de très faibles taux de maladies cardiaques ont été observés dans les populations méditerranéennes.

Ajoutez de l'huile d'olive à votre diète en y faisant sauter vos légumes, en trempant votre pain dans l'huile d'olive plutôt que de le badigeonner avec du beurre ou encore en utilisant du pesto pour vos recettes préférées de pâtes. Mais... rappelez-vous que le gras est la source la plus concentrée d'énergie de votre diète (9 calories par gramme). Il est donc toujours important de surveiller la grosseur des portions.

✱ Gras Polyinsaturé

Les huiles de carthame, de tournesol, de maïs et de soya sont toutes des gras polyinsaturés. Les acides gras Oméga-6 et Oméga-3 sont également dans cette catégorie.

Les gras polyinsaturés sont bons pour vous, mais une grande portion des gras dans la diète des nord-américains provient des acides gras oméga-6, et trop peu des acides gras oméga-3. Nous consommons environ 25 gras oméga-6 pour chaque 1 gras oméga-3. Le ratio idéal serait d'environ 4 gras oméga-6 pour chaque 1 gras oméga-3. La quantité incroyable de gras oméga-6 comparée aux gras oméga-3 de nos diètes est directement associée aux problèmes d'inflammation. Plusieurs maladies comme le diabète de Type 2, les maladies cardiaques, certains cancers et la maladie d'Alzheimer sont associés à l'inflammation. Il est donc important d'inclure des gras oméga-3 de qualité dans notre diète.

La raison pour laquelle la plupart des gens ont une déficience en gras oméga-3 est qu'ils n'en consomment pas régulièrement la meilleure source – le poisson. Une consommation régulière d'oméga-3 peut prévenir les caillots sanguins et les battements irréguliers du cœur, diminuer la pression artérielle et l'inflammation associée aux maladies énumérées plus haut. Pour obtenir les 500 mg d'acides gras oméga-3 recommandés quotidiennement, mangez deux portions de 85 grammes (3 onces) de poisson gras par semaine. Le saumon, le hareng et le maquereau sont des poissons à forte teneur en oméga-3. Si vous avez déjà souffert de maladie cardiovasculaire, 1 gramme d'oméga-3 par jour pourrait vous être bénéfique. Si vous choisissez d'utiliser des suppléments, il est important d'en parler avant avec votre médecin et de choisir une marque connue qui n'est pas contaminée.

Les graines de lin, noix et fèves de soya moulues sont aussi des sources d'oméga-3 pour votre régime. Cependant les plantes, quoique bénéfiques, sont difficilement transformées en DHA qui est la forme d'oméga-3 contenue dans les poissons et associée à plusieurs avantages santé.

✱ Conseils Pour Ajouter des Gras Sains Dans Votre Diète...

- ★ Mangez au moins deux portions de 85 grammes (3 onces) de poisson gras par semaine
- ★ Saupoudrez 2 c. à thé de graines de lin moulues sur vos céréales au déjeuner
- ★ Utilisez de l'huile d'olive plutôt que du beurre
- ★ Pour collation, mangez 1 once d'amandes, de noix, d'arachides, de pacanes ou toutes autres noix que vous aimez
- ★ Ajoutez un avocat à votre sandwich, plutôt que du bacon

Nadia Rodman, RD

Nadia Rodman, Diététiste

Curves

VOTRE CURVES VOUS ÉTONNERA.™