



# NUTRITION

Découvertes et bonnes idées pour bien se nourrir et soigner sa santé.

par **Julie Desgroseillers**, nutritionniste, auteure et conférencière

## À DÉCOUVRIR

### LE KÉFIR

Ce lait fermenté légèrement pétillant est produit à partir de bactéries et de levures actives. Regorgeant de probiotiques favorisant la santé de notre microbiote, le kéfir figure parmi les aliments tendance de 2019. Plus liquide que le yogourt, il se consomme comme du lait: au verre, dans les céréales ou un smoothie. Nature, le kéfir est génial pour concocter de savoureuses vinaigrettes et marinades faibles en gras. Envie de l'essayer? On opte alors pour la version commerciale prête-à-boire ou on le prépare soi-même, en utilisant une culture bactérienne pour kéfir (de type Yogourmet) ou des grains de kéfir qu'on trouve facilement sur Internet.



### Les fibres «nouvelles», vous connaissez?

Pour booster la teneur en fibres des produits, l'industrie alimentaire se tourne de plus en plus vers les fibres dites «nouvelles», comme l'inuline (extraite de la racine de chicorée), la fibre de bale d'avoine et le polydextrose (synthétique). Or, ces concentrés de fibres ajoutés n'offrent pas tous les bienfaits des fibres naturellement présentes dans les aliments. Par exemple, ces nouvelles fibres n'auraient pas d'impacts positifs sur le contrôle de la glycémie ni d'effets probants sur la satiété et le cholestérol sanguin (sauf pour l'inuline). Conclusion: ne vous fiez pas juste à un chiffre! Ce n'est pas parce que les Froot Loops contiennent 2 g de fibres provenant de la bale d'avoine que c'est un bon choix. Mieux vaut rechercher les aliments qui renferment naturellement des fibres.



### Surprenants petits pois

Avec le nouveau *Guide alimentaire canadien* qui nous encourage à remplir de fruits et légumes la moitié de nos assiettes, on gagne à savourer ces végétaux sous toutes leurs formes. Même si les conserves sont moins nutritives que les produits frais ou surgelés, elles restent quand même intéressantes. Sceptique? Pas quand on sait qu'une tasse de petits pois verts fournit 8 g de protéines (1 œuf = 6 g), 8 g de fibres (le tiers de nos besoins quotidiens), en plus de combler 14 % de nos besoins quotidiens en fer et 25 % en acide folique. Pour des choix encore plus santé, on opte pour les légumes en conserve à teneur réduite en sodium ou sans sel, et pour les fruits conservés dans l'eau plutôt que dans le sirop.

### Mollo sur l'huile de coco!

Si l'huile de noix de coco hydrate bien la peau et qu'elle parfume à merveille nos plats, ses supposées vertus concernant la perte de poids et la santé du cœur ne sont pas appuyées par la science. Tout comme les autres sources de gras saturés, l'huile de noix de coco peut faire augmenter le taux de mauvais cholestérol sanguin (LDL). Ainsi, l'huile d'olive, de tournesol et de canola sont de meilleurs choix en raison de leurs effets positifs bien documentés sur la santé cardiovasculaire. Conclusion: on consomme l'huile de noix de coco... avec parcimonie!

