NUTRITION

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

par ***julie desgroseilliers,*** *nutritionniste, auteure et conférencière*

DU NOUVEAU AU RAYON DES YOGOURTS

Saviez-vous que pour faire du yogourt, on n'a besoin que de lait et de deux cultures bactériennes nommées lactobacillus bulgaricus *et* streptococcus thermophilus? *Or, il est rare de trouver en épicerie des yogourts dont la liste d'ingrédients est si courte. La plupart des fabricants y ajoutent d'autres substances laitières, des stabilisants, des épaississants, des colorants, des sucres ou des édulcorants, des arômes... alouette! C'est pourquoi on craque pour le* ***yogourt skyr islandais Siggi's****, peu sucré, riche en protéines et fait d'ingrédients naturels. Élaboré selon les traditions laitières scandinaves, ce yogourt offre des saveurs provenant uniquement de vrais aliments, comme des fruits, de la noix de coco et de la vanille Bourbon de Madagascar.*

Combien de repas par jour?

Il y a la théorie traditionnelle des trois repas et celle, plus nouvelle, des six repas. Quel est le rythme idéal? Eh bien, ça dépend de vous! Alors que certaines personnes fonctionnent très bien avec trois repas consistants, d'autres se sentent mieux lorsqu'elles mangent trois repas plus légers, complétés par des collations. Il s'agit donc d'un choix personnel. Cela dit, dans le cas des diabétiques, des gens qui souffrent d'hypoglycémie ou encore des athlètes, plusieurs petits repas par jour s'avèrent nécessaires. Mais pour le commun des mortels, ce qui compte n'est pas le nombre ni la fréquence des repas, mais plutôt le respect de la faim. En observant vos signaux corporels (faim et satiété), vous consommerez la juste quantité de calories pour satisfaire vos besoins. Et peu importe l'heure: mangez quand vous avez faim. Votre digestion et votre énergie s'en porteront bien!

Les goûts changent avec l'âge

Saviez-vous que la langue est couverte d'environ 10 000 papilles gustatives? Alors que les enfants sont capables de les régénérer tous les 10 jours, ce taux de renouvellement ralentit avec l'âge. De la même façon, le nombre de papilles gustatives diminue en vieillissant et les capacités olfactives s'amenuisent, affectant le sens du goût. Si les nourrissons ont une préférence innée pour les aliments sucrés et rejettent ceux au goût fort et amer, cette tendance change avec l'âge. Ainsi, au fil des ans, bien des gens prennent goût aux saveurs plus amères, dont celles de la bière, du café, de la lime, de la roquette et des choux de Bruxelles. Il faut savoir aussi que notre répertoire de saveurs s'enrichit grâce à nos expériences personnelles, comme les voyages et les sorties au restaurant. Plusieurs facteurs modifient donc nos goûts avec le temps. Il y a de l'espoir pour les plus capricieux!

D'où viennent nos préférences alimentaires?

Tout commence dans le ventre de la mère. Le liquide amniotique qu'avale le fœtus est composé de saveurs et d'odeurs différentes, lesquelles proviennent des aliments consommés par la maman. Confortablement blotti dans son ventre, le bébé commence ainsi à se familiariser avec la nourriture. Des études démontrent que plus le régime des futures mamans est varié, plus les enfants sont ouverts à découvrir de nouvelles saveurs. L'allaitement influence aussi les préférences de bébé, car là encore, la nourriture ingérée par la mère modifie le goût du lait maternel. Ainsi, avant même d'avaler sa première bouchée de purée, le nouveau-né possède déjà un registre de saveurs.

PHOTOS: STOCKSY