

Comment passer le temps des Fêtes en santé

« C'était quelques semaines avant les Fêtes, l'odeur des biscuits et des gâteaux embaumait la maison...et même la mousse au chocolat!

Toutes ces douceurs étaient délicieuses, bien nichées au creux de votre estomac, et en même temps que votre gaité augmente, votre tour de hanches aussi. Et qu'arriva-t-il à votre grande surprise? Le pèse-personne vous révéla tout!

La nourriture fait partie de toute célébration quel que soit l'endroit où vous demeurez. Chaque culture a ses recettes traditionnelles et ses modes de préparation. Toutefois, chaque bouchée a un dénominateur commun : les calories.

Surveiller votre apport calorique est important, particulièrement durant le temps des Fêtes. Selon Dr. Lajoie, l'obésité est liée à toutes sortes de problèmes de santé dont l'hypertension et le diabète type II.

Plus votre poids est élevé, plus votre ossature doit supporter ce poids. Une surcharge pondérale est très exigeante pour le corps tout entier, menant à différents maux et maladies incluant les douleurs lombaires. C'est pourquoi Dr. Lajoie recommande vivement aux patients de contrôler leur apport calorique durant le temps des Fêtes au lieu de laisser les calories vous contrôler. « Plus facile à dire qu'à faire » pensez-vous. Mais avec un peu de planification, vous pouvez demeurer à l'abri des goinfries durant le temps des Fêtes.

Poursuivez votre lecture pour savoir comment.

Les matières grasses

Vous connaissez ce proverbe : « Nous sommes ce que nous mangeons »? Eh bien, plus vous consommez de matières grasses, plus vous gagnez du poids. Alors, quelle est la limite pour les

matières grasses? L'American Heart Association, le National Cancer Institute et le Department of Health and Human Services recommandent que les matières grasses ne doivent pas excéder 30 % de l'apport total des calories.

Le gras est plus de deux fois concentré en calories qu'il l'est dans les glucides et les protéines. Le corps l'emmagasine plus efficacement, c'est d'ailleurs la raison pour laquelle les aliments gras semblent se loger « directement sur les hanches. »

Vous pouvez diminuer votre apport en matières grasses en limitant les portions de desserts riches et les sauces des Fêtes. Maintenant, avant de paniquer, notez que le phrase précédente dit bien « en limitant ». Comme c'est le cas dans la plupart des choses, la modération a bien meilleur goût. Une portion de plum-pudding ne fera pas grimper le chiffre de votre pèse-personne hors contrôle. Le plumpudding au complet le ferait peut-être.

Les sauces blanches et onctueuses, riches en crème, devraient être aussi limitées. Oh! et ces délicieux petits biscuits au beurre aux formes variées? Ils peuvent sembler petits et inoffensifs, mais ils contiennent beaucoup de matières grasses et de calories. De même que le lait de poule; ce breuvage traditionnel du temps des Fêtes est très riche en matières grasses.

Lorsque vous cuisinerez ces délices des Fêtes, essayez de substituer ces ingrédients qui bloquent les artères pour des ingrédients plus sains. Pour remplacer l'huile, pensez à la compote de pommes. Si une recette demande du beurre d'arachide, oubliez les marques traditionnelles et optez plutôt pour un beurre d'arachide naturel (sans huiles hydrogénées et autres ingrédients nuisibles à la santé).

Un mot d'avertissement, spécialement pour ceux qui souffrent d'hypertension : lorsque vous achetez des aliments faibles en gras, assurez-vous de lire l'information nutritionnelle du contenu. La raison pour laquelle il est si difficile de couper le gras est que c'est agréable au goût. Les fabricants augmentent quelques fois la quantité de sel et de sucre afin de compenser pour la perte de goût et la perte d'humidité.

Bien que surveiller la consommation de matières grasses durant les Fêtes soit important, il est aussi important de comprendre que tous les gras ne sont pas dommageables. Alors que tous les gras contiennent la même quantité de calories, certaines gras sont assimilés différemment par le corps.

Les matières grasses dans les noix, les huiles de poisson et les huiles monoinsaturées (huile d'olive) sont bonnes pour la santé cardiovasculaire et éloignent certaines formes de cancer. Les régimes alimentaires contenant des quantités modérées de ces « bons gras » ne semblent pas favoriser un gain de poids comparativement aux régimes alimentaires contenant les mêmes quantités de gras provenant des huiles végétales, des gras de source animale et du beurre. Consommer une quantité modérée de gras est aussi essentiel pour la santé cellulaire et la chimie du cerveau. De plus, le gras satisfait l'appétit plus rapidement que les glucides

et les protéines. Donc, un régime alimentaire contenant une quantité modérée de gras peut en fait favoriser une perte de poids vous empêchant de vous empiffrer.

Survie de party - 101

Les plats remplis de rosbif, de jambon et de salami. Les plateaux de fromage remplis de toutes les variétés possibles et inimaginables. Les tables de desserts surchargées d'éclairs à la crème bavaroise, de fraises trempées dans le chocolat et de gâteaux au fromage de toutes les saveurs.

Il ne sera pas facile de maintenir votre résolution de « dire non aux calories » avec toutes ces tentations étalées devant vous. Voici quelques conseils pour vous aider à manger sainement et passer une joyeuse période des Fêtes.

- Rechercher les assiettes de crudités. Les carottes, le céleri et les radis sont bons pour vous et satisferont votre goût de « croquer. »
- évaluer votre limite d'amuse-gueule avant d'arriver à votre party. Par exemple, permettez-vous quatre hors d'œuvre ou bouchées par soirée et rappelez-vous-en. Cela vous aidera à ne pas manger inconsciemment.
- Permettez-vous une portion de votre dessert favori. Une petite portion seulement! Vous ne vous sentirez pas priver (une émotion qui pourrait mener à d'autres laisser-aller), et vous ne vous sentirez pas coupable.
- Bavarder. Vous penserez moins à manger si vous parlez aux gens. Demander au barman de l'eau de source « sur glace » et sirotez ce bon breuvage durant la soirée. Si vous choisissez une boisson alcoolisée, prenez du vin en alternance avec des verres d'eau afin de moins boire d'alcool et d'être bien hydraté.
- Au lieu de cannes en bonbon, préparez-vous une tisane à la menthe.

Faire provision de fibres

Chaque fois qu'il est possible de le faire, choisir des aliments à grains entiers. C'est tout particulièrement difficile durant le temps des

Fêtes lorsqu'on est tenté par des délices faits de farine raffinée. Les recherches démontrent qu'un régime alimentaire riche en fibres protège contre la maladie en plus de bien remplir l'estomac et amenant une sensation de satiété.

Et ne vous laissez pas bernier lorsque vous voyez le mot « blé » sur une boîte ou un emballage. Il arrive souvent que l'ingrédient mis en évidence soit une farine blanche, traitée à laquelle on a ajouté un colorant alimentaire. Recherchez des produits 100 % blé entier.

Règle générale, évitez les grains « blancs ». Choisissez plutôt des pains de blé entier, du riz brun, des pâtes de blé entier et des céréales de grains entiers.

Vérifier le sucre caché sur les étiquettes des douceurs du temps des Fêtes

En plus d'engrasser votre corps avec des calories vides, le sucre peut faire augmenter les triglycérides chez les personnes avec une surcharge pondérale dont les corps n'utilisent pas l'insuline efficacement. Plusieurs de ces délices des Fêtes regorgent de sucre caché. Par conséquent, lisez bien l'étiquette avant de vous laisser tenter. Et rappelez-vous, le sucre que peut contenir un aliment n'est pas nécessairement indiqué par le mot « sucre ». Tout mot qui se termine en « ose » comme fructose ou saccharose, c'est du sucre.

Noter les calories

« Je n'ai pourtant pas mangé tant que cela au party des Fêtes! » direz-vous, n'en croyant pas vos yeux en regardant le chiffre sur le pèse-personne. Malheureusement, les chiffres ne mentent pas.

Un moyen de contrôler ce que vous mangez est de le noter. Un calepin à reliure spirale 3 x 5 fera l'affaire. C'est discret et tout à fait indiqué. Notez ce que vous mangez, quelle quantité vous mangez (soyez honnête!) et le moment où vous mangez. Constaté la vérité noir sur blanc peut vous empêcher de vous empiffrer durant la période des Fêtes.

Faire le plein

Votre corps a besoin d'eau pour hydrater les cellules et les tissus, pour la fonction du cerveau et pour plusieurs autres raisons. L'alcool, d'autre part, dérobe l'eau de votre corps : ce qu'on appelle la déshydratation. Plusieurs des symptômes associés au lendemain de veille sont en fait des symptômes de déshydratation.

L'eau hydrate non seulement votre corps, elle élimine aussi les toxines et les gras de votre système. L'eau crée aussi un sentiment de satiété, diminuant les risques de trop manger.

Le juste milieu

Ne pas prendre de poids durant la période des Fêtes est l'idéal. Toutefois, si vous pensez avoir perdu le combat des kilos, ne paniquez pas. Le chiffre qui a grimpé sur le pèse-personne en décembre peut diminuer en janvier si vous y mettez les efforts nécessaires.

Rappelez-vous, l'équilibre et la modération sont les clés d'une bonne alimentation. Votre chiropraticien peut vous aider à atteindre vos objectifs de santé et peut vous aider à mettre en place un programme de santé axé sur le bien-être. Prenez le contrôle de votre bien-être en prenant un rendez-vous chiropratique dès aujourd'hui !

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545