

Repenser Son Alimentation pour une vie plus saine



Paolo Diacono – Paulus Diaconus

Repenser Son Alimentation

«Tektime S.r.l.s.»

Diaconus P.

Repenser Son Alimentation / P. Diaconus — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304256-3

ISBN 978-8-87-304256-3

© Diaconus P.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Quel régime alimentaire choisir?	7
Quel régime alimentaire choisir?	8
Les valeurs nutritionnelles	9
Le corps humain, à l'image d'une voiture	10
Les glucides (que sont-ils et à quoi servent-ils?)	12
Les glucides	13
Les glucides complexes	14
Des grains d'écortiqués ou perlés ?	15
Le gluten	16
Les fruits et le miel	18
Les glucides simples	19
Les protéines (que sont-elles et à quoi servent-elles?)	20
Les protéines	21
La structure des protéines	22
Les protéines végétales	23
Les protéines animales	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Repenser son alimentation
pour une vie plus saine
Cristian Ortile

Traduit de l'italien par Lauranne Paës, avec la collaboration des Étudiants de 2e Master
2016-2017 de Traduction spécialisée multilingue de l'Université de Lille
«On est libre de choisir son mode de vie, mais pas d'en choisir les effets»

Herbert MacGolfin Shelton

Tous droits réservés © 2016 cristian.ortile@gmail.com

Le présent document ne peut être reproduit ni diffusé partiellement ou totalement sans
autorisation explicite de son auteur.

Il est interdit de transmettre ce document à des tiers, que ce soit en format papier ou
électronique, à titre gracieux ou onéreux.

Ce manuel donne des informations et des pistes intéressantes sur tout ce qui concerne une
bonne alimentation et la santé. Toutefois, cet ouvrage n'a pas l'intention de remplacer un
médecin ou de prescrire un régime alimentaire qui puisse être indiqué à quiconque,
étant donné la diversité des individus et des différentes pathologies.

L'auteur et l'auteur ne peuvent être tenus responsables en cas d'utilisation
inappropriée des présentes informations.

Introduction

Pour se sentir mieux, le premier chapitre à lire est sans aucun doute celui de
l'alimentation.

Pourquoi?

Avant tout, une bonne alimentation a des répercussions favorables sur l'énergie
physique, l'espérance de vie, l'humeur et la concentration. Elle permet également
d'améliorer la qualité du sommeil. Enfin, c'est l'action la plus efficace pour prévenir
(et soigner) les problèmes de santé.

Que votre but soit de pratiquer un sport, d'être plus concentré sur votre travail, de
disposer de la détermination nécessaire pour atteindre un nouvel objectif ou, tout simplement,
d'être bien dans votre peau, la première étape pour y parvenir consiste à améliorer ce
que vous introduisez dans votre corps. En effet, ce que vous mangez finit toujours par devenir une
partie de vous-même. Si vous ingérez chaque jour des aliments nocifs, un jour ou l'autre, il
est inévitable que vous vous sentiez mal.

À l'heure actuelle, ce n'est plus si facile d'avoir une alimentation saine. Ainsi, sans
vous compliquer la vie, vous vous rendez au supermarché situé à côté de chez vous et
vous remplissez votre chariot d'aliments recommandés par la télévision, car ils sont, soi-
disant, bons pour la santé.

Mais le sont-ils vraiment?

Nous sommes littéralement submergés par la publicité, les programmes
télévisés, les articles de journaux, les blogs et les revues spécialisées qui abondent en
conseils sur ce qu'il faut manger et ce qu'il faut éviter et sur ce qui fait maigrir et ce qui fait
grossir. Pas facile de s'y retrouver...

Les mauvaises habitudes finissent par s'installer. Vos convictions sur ce qu'il est bon de
manger ? Vous les tirez des enseignements et des préjugés accumulés au fil des années,
sans vraiment y voir clair.

C'est précisément ce manque de clarté qui m'a poussé à lire, par curiosité,
des ouvrages sur l'alimentation. Dans un premier temps, les contradictions entre experts m'ont
rendu perplexe. Certains soutiennent des arguments contraires, ce qui vous laisse alors dans le flou
le plus total et dans l'incapacité de savoir ce qu'il est bon de cuisiner ou non.

Si même les idées des spécialistes les plus illustres divergent tant, comment faire pour déterminer le vrai du faux ?

Pourtant, à mon grand étonnement, plus je lisais de livres défendant des thèses diamétralement opposées, plus je me rendais compte qu'ils n'étaient finalement pas si éloignés les uns des autres. Ainsi, un certain courant de pensée prétendrait mettre en avant les qualités d'un aliment, tandis qu'un autre le déconseillait pour ses inconvénients.

Au départ, le fossé entre ces deux modes de pensée semblait infranchissable. Mais au fur et à mesure de mon analyse, ce fossé s'est comblé, un peu à l'image d'un entonnoir qui se resserre.

Poussé par l'envie de faire toute la lumière sur le sujet, j'ai mené de longues recherches en lisant des ouvrages et en suivant des formations sur l'alimentation et la diététique. J'en ai finalement tiré des conclusions qui m'ont permis d'identifier les deux régimes alimentaires considérés comme étant les meilleurs : je les ai revus et corrigés et je les ai agrémentés de conseils sur les apports journaliers, les propriétés de chaque aliment et les résultats qui permettent de déterminer le régime alimentaire le plus adapté en fonction de ses besoins.

Que vous choisissiez de vous nourrir d'aliments d'origine animale ou d'adopter un régime végétarien, ce guide vous expliquera comment suivre les différents types de régimes alimentaires, quels aliments consommer et combien de fois par semaine, afin d'assimiler tous les nutriments nécessaires.

C'est ainsi qu'est né ce guide pratique.

Chapitre 1

Quel régime alimentaire choisir?

Les valeurs nutritionnelles

Le corps humain, l'image d'une voiture

Défi n°1

«La majeure partie de la nourriture que vous mangez n'est pas issue d'un choix, mais d'un conditionnement»

Allen Carr

[La méthode simple pour perdre du poids]

Quel régime alimentaire choisir?

Le sens du mot grec *diätē*, dont l'origine provient du «*dia*» (à travers), signifie «façon de vivre», soit le régime alimentaire suivi généralement par tous les êtres vivants.

À l'heure actuelle, quand on parle de régime, on pense d'abord à ces deux ou trois mois, souvent avant l'été, au cours desquels on s'impose des règles strictes sur ce qu'il convient de manger ou non.

Ceux qui décident de maigrir procèdent souvent selon ce qu'ils ont entendu dire et en fonction de leurs opinions personnelles, sans généralement obtenir le résultat escompté. Par ailleurs, ils courent le risque de mettre encore plus leur santé en danger.

Qui plus est, l'avènement d'Internet a fait naître de très nombreux régimes révolutionnaires qui se sont propagés comme une traînée de poudre. Dans l'ensemble, ils ne sont pas construits sur des preuves scientifiques mais sur des bases relevant de la pure théorie.

Les valeurs nutritionnelles

Sur l'emballage de chaque produit acheté figure un tableau récapitulatif des valeurs nutritionnelles de l'aliment en question.

Que représentent toutes ces données et à quoi servent-elles ?

Si ces indications restent purement théoriques, elles constituent toutefois un outil qui permet de comprendre ce que vous mangez ainsi que les aspects positifs et négatifs pour le régime alimentaire que vous suivez.

Tout d'abord, les glucides ou les protéines à l'état pur, cela n'existe pas ! En effet, chaque aliment possède des quantités variables de l'un ou l'autre nutriment. C'est ce qui explique pourquoi certains aliments sont considérés comme des «glucides» lorsque la quantité de glucides prédomine, et comme des «protéines» si, à l'inverse, la teneur en protéines est supérieure.

Comme indiqué dans le tableau ci-dessous et sur les tableaux des produits, sous la rubrique «glucides», la mention «dont sucres» apparaît systématiquement, tandis que les «acides gras saturés» figurent sous la rubrique «matières grasses». L'explication est simple: ce sont précisément les sucres et les acides gras saturés, composants respectifs des glucides et des matières grasses, auxquels il faut faire attention et qu'il faut éviter de consommer en excès.

Sous la rubrique «protéines» du tableau, j'ai ajouté la mention «dont protéines animales» pour mettre en évidence la présence de protéines d'origine animale, qu'il faut également limiter.

Sous la catégorie «autres», il est question de vitamines et de minéraux, éléments essentiels pour la santé et présents en petites quantités dans pratiquement tous les aliments, et de fibres, qui se retrouvent en particulier dans les aliments d'origine végétale et dont l'objectif principal est le bon fonctionnement de l'intestin.

À partir de ce tableau, il est plus facile de comprendre que chaque produit consommé possède des aspects positifs et négatifs.

Ainsi, il ne suffit pas de manger des glucides au dîner ou des protéines au déjeuner, comme le suggèrent parfois certains, mais il convient également de faire attention au type de glucides et au type de protéines consommés.

La quantité de chaque nutriment varie en fonction de l'aliment. S'il s'agit d'un aliment d'origine animale, les protéines abondent, certes, mais les acides gras saturés également. S'il s'agit d'un aliment d'origine végétale, en revanche, les glucides et l'eau sont présents en grande quantité et les matières grasses qu'il contient sont principalement insaturées (autrement dit, les «bonnes» matières grasses).

Le corps humain, l'image d'une voiture

Les glucides sont notre carburant.

Cette comparaison n'est sans doute pas étrangère à ceux qui ont déjà feuilleté un livre sur la santé et l'alimentation.

C'est tout à fait vrai: ainsi, vous avez déjà compris que les glucides représentent des éléments essentiels, car ils fournissent l'énergie nécessaire pour affronter la journée.

Pour simplifier davantage encore, imaginons le temps d'un instant que le corps humain soit vraiment une voiture. Les glucides en constituent, comme le pétrole, le carburant. Les protéines (qui représentent les pierres angulaires de la composition du corps humain) sont les intérieurs de luxe et la carrosserie flamboyante, tandis que les matières grasses représentent les ceintures de sécurité et les pneus, conçus pour assurer la sécurité.

Tous ces éléments sont indispensables au bon fonctionnement et à la vitalité d'une voiture.

Aucun n'est plus important que l'autre, mais chacun est présent dans sa juste mesure.

Une voiture peut être neuve et magnifique, posséder tous les systèmes de sécurité possibles, mais sans carburant, elle ne bougera pas d'un pouce. Si la quantité de carburant ne suffit pas, il faudra s'arrêter souvent pour refaire le plein. S'il y en a trop, elle sera plus lourde. Si l'on met du carburant qui n'est pas compatible, elle sera obligée de passer par la case garage.

Voilà pourquoi les glucides sont à la base d'une alimentation saine. Ils devraient d'ailleurs constituer 50 à 60 % de ce que vous mangez habituellement. Ainsi, vous ne vous retrouverez jamais à pied en cours de route.

Si vous ne prenez pas soin de votre voiture, elle s'abîmera très vite, elle se couvrira de traces et deviendra toute cabossée. Petit à petit, elle rouillera et il sera ensuite impossible de lui redonner sa splendeur d'autrefois.

Peu d'efforts permettent vraiment d'éviter d'en arriver là. Il suffit de l'entretenir un peu chaque jour pour qu'elle conserve tout son brillant et sa beauté. Ainsi, même au fil des ans, son charme restera intact.

Cette petite métaphore vise à démontrer que les protéines sont certes essentielles, mais dans des proportions bien moindres que ce que vous pourriez vous imaginer. Chaque jour, elles doivent en effet constituer 15 % de ce que vous mangez.

Les matières grasses, en revanche, représentent les systèmes de sécurité. Une conduite sans ceinture de sécurité avec des pneus en mauvais état constitue un grand risque pour la santé.

Les bonnes matières grasses contribuent à protéger le corps, tandis que les mauvaises agissent contre les bonnes, en augmentant la vulnérabilité.

Elles doivent constituer 30% de votre alimentation.

Après cette petite leçon de mécanique physique, je vous invite à découvrir ces trois nutriments essentiels ainsi que leurs aspects positifs et négatifs.

Défi semaine/jour n° 1

À la fin de chaque chapitre, cette rubrique vous proposera un défi à réaliser pour s'alimenter correctement.

Vous pouvez les concevoir comme des défis hebdomadaires et tenter de les suivre le plus possible pendant la semaine, ou bien comme des défis quotidiens où vous tenterez d'intégrer, chaque jour, l'un des plats recommandés dans ce guide.

Pour cette première semaine, le défi consiste à lire ce manuel pour vous faire une idée, puis, à partir de la semaine prochaine, tentez de relever les défis hebdomadaires proposés à la fin de chaque chapitre.

Chapitre 2

Les glucides (que sont-ils et Ã quoi servent-ils?)

Les glucides complexes

Le gluten

Les fruits et le miel

Les glucides simples

DÃ©fini nÂ° 2

Ã«Nous ne savons ni d'oÃ¹ proviennent les aliments que nous mangeons ni oÃ¹ ils finissent. Nous sommes des intermÃ©diaires temporaires, des consommateurs distraits, le plus souvent sans aucune conscience et dont l'objectif ultime est la satisfaction immÃ©diate»

Paola Maugeri

[La mia vita a impatto zero (Ma vie Ã impact zÃ©ro, inÃ©dit en franÃ§ais)].

Les glucides

Comme expliqué précédemment, qu'il s'agisse d'un régime méditerranéen, oriental ou végétarien, les glucides constituent la base d'une alimentation saine, car ils représentent la principale source d'énergie. Ils doivent constituer 50 à 60 % de votre alimentation.

Pendant la phase de digestion, tous les glucides sont décomposés et transformés en glucose, c'est-à-dire en sucre simple.

Ils sont ensuite acheminés dans le sang grâce à des hormones comme l'insuline pour fournir l'énergie nécessaire.

Le niveau de sucres dans le sang (appelé glycémie) doit rester constant pour éviter des désagréments et des problèmes de santé ultérieurs, comme le diabète.

Les glucides peuvent être complexes (amidon) ou simples (sucres).

Les glucides complexes libèrent le sucre dans le sang lentement et progressivement, fournissant ainsi une énergie constante, tandis que les glucides simples ont un processus de libération rapide. Ils font augmenter puis retomber l'énergie brusquement, créant ainsi un effet de montagnes russes dangereux pour la santé.

Les glucides complexes

Un régime alimentaire sain doit se baser essentiellement sur les glucides complexes.

Il s'agit des céréales complètes, qui sont encore meilleures sous forme de grains. Ainsi, elles conservent l'intégralité de leurs propriétés nutritives qui se perdent pendant le processus de raffinage.

Le blé, ou le froment, généralement consommé sous forme de farine pour les pâtes, le pain ou les viennoiseries, constitue la céréale principale de notre alimentation. Elle est excellente consommée complète, car les processus auxquels elle est soumise pour fabriquer de la farine blanche l'appauvrissent du point de vue nutritif.

En outre, le blé possède de nombreux minéraux et est antianémique.

Revers de la médaille, puisque c'est la céréale la plus vendue, c'est également celle qui subit le plus grand nombre de manipulations. Il est conseillé, par conséquent, de consommer du blé complet et biologique, tout en le variant.

Il existe de nombreuses sortes de céréales et il est important de les varier au jour le jour, car elles contiennent toutes des qualités nutritives différentes qui se complètent et qui fournissent au corps toutes les substances dont il a besoin. Qui plus est, si vous mangez chaque jour les mêmes aliments, vous aurez tendance à vous y accoutumer, ce qui a des conséquences importantes. Ainsi, vous en tirerez un avantage nutritif moindre, car votre corps s'y est habitué. Vous risquez également de développer, à l'avenir, une intolérance (comme les aliments riches en gluten).

Toutes les céréales possèdent d'excellentes valeurs nutritionnelles, sont riches en vitamines et en minéraux et disposent d'une bonne quantité de protéines.

Le riz, très connu lui aussi et meilleur lorsqu'il est complet, est une céréale très digestible qui fait perdre du poids, tout comme le quinoa, céréale riche en calcium dont la teneur en protéines est excellente, et le millet qui est dépuratif et riche en sels minéraux.

Quant à l'avoine, il est apprécié des sportifs, car il contient peu de calories mais permet d'augmenter la masse musculaire et de revitaliser les muscles, tout comme l'avoine qui est un excellent reconstituant. Viennent ensuite l'orge, qui est rafraîchissante et bénéfique pour le système nerveux, et le seigle qui stimule le métabolisme et donne de l'énergie.

L'amarante est excellente pour le cœur et le foie tandis que le sarrasin (qui est considéré comme une céréale en raison de ses propriétés mais n'en est pas vraiment une) réchauffe et reminéralise.

Enfin, le blé de Khorasan, ancêtre du blé, et le maïs, autre céréale très connue aux propriétés apaisantes, viennent compléter la liste. Le maïs est notamment utilisé comme farine pour la polenta ou pour les gâteaux. Il sert également à réaliser des pâtes sans gluten, car, tout comme le riz, le millet, l'amarante, le quinoa et le sarrasin, il n'en contient pas.

De récentes découvertes ont mis en évidence l'appartenance de l'avoine aux céréales sans gluten. En effet, jusqu'à récemment encore, on considérait que l'avoine contenait du gluten, et ce, probablement à cause de la présence de froment, de seigle et d'avoine dans les champs, céréales qui la contaminaient.

Des grains d'écorticqués ou perlés ?

Les grains perlés sont en quelque sorte raffinés et ont perdu, par conséquent, leur tégument externe. Les grains d'écorticqués, en revanche, ne sont pas transformés après la récolte : ils sont donc à privilégier.

Cependant, si vous consommez des aliments issus d'une agriculture qui utilise des engrais chimiques (éviter quoi qu'il en soit !), mieux vaut choisir les grains perlés, car la majeure partie des résidus chimiques se cantonne aux enveloppes extérieures.

Enfin, contrairement à d'autres types de céréales, les grains perlés ont un avantage : ils ne doivent pas être trempés au préalable.

Le gluten



Ce graphique montre la quantité moyenne de gluten contenue dans les différentes céréales, le froment étant celle qui en contient le plus.

Le gluten est la protéine du blé. « Gluten » signifie « colle » et désigne en effet cette partie collante du blé qui, avec un peu d'eau, maintient la farine d'un seul tenant pendant le travail du pain et de la pâte à tarte.

Il est possible que sur l'emballage de certaines céréales sans gluten figure la mention « peut contenir des traces de gluten », car elles sont travaillées de manière industrielle dans une usine où d'autres céréales sont produites. Elles risquent, en effet, d'entrer en contact avec d'autres grains ou avec des farines de céréales contenant du gluten, comme c'est le cas dans les chaînes de production consacrées au travail de différentes céréales.

Pour toute personne intolérante au gluten, même un léger contact entraîne de graves maux, comme des crampes ou des douleurs intestinales.

Pour les personnes sensibles au gluten, la consommation de cette protéine en très petite quantité est sans danger, même si consommée plus souvent elle risque de provoquer des sensations de fatigue et de ballonnement.

Même si vous ne souffrez d'aucune intolérance, mieux vaut réduire votre consommation, car si vous en mangez tous les jours pendant des années, vous risquez d'en devenir sensible.

Pour éviter le gluten, il faut bien entendu faire attention non seulement aux céréales qui en contiennent dans les biscuits, les gressins et les biscottes, mais aussi à toutes les préparations à base de panure comme les escalopes de viande, le poisson pané ou les aliments frits ainsi que de nombreux aliments végétariens à base, très souvent, de soja et de blé.

La bière est également concernée, car elle contient du malt, c'est-à-dire de l'orge, et il en va de même pour certaines liqueurs. Il faut également faire attention aux pâtisseries, aux biscuits, à certains types de glace et de yaourt. Il faudra donc rechercher des produits alternatifs sans gluten, ou adapter d'autres recettes tout aussi délicieuses.

Certes, ce changement peut s'avérer compliqué au début, mais les produits sans gluten sont de plus en plus nombreux et bien mis en évidence sur l'emballage. Par conséquent,

il suffit de prendre son temps au supermarché les premières fois et ensuite, une fois l'habitude prise, tout deviendra plus simple.

Si vous ne présentez aucune intolérance au gluten et que vous souhaitez vous en passer, je vous conseille d'en consommer moins sans pour autant le supprimer complètement.

Les fruits et le miel

Les fruits peuvent également être considérés comme des glucides en raison du fructose, le sucre naturel qu'ils contiennent. Toutefois, le fructose ne provoque pas de pics de glycémie, car, comme tous les aliments naturels, il est équilibré. Ce n'est pas non plus une raison pour en abuser. Puisqu'il faut bien choisir, j'ai décidé de le classer parmi les glucides complexes.

Le miel, en revanche, s'apparente davantage aux glucides simples, à libération rapide. Il possède d'excellentes propriétés, mais une teneur élevée en fructose. Par conséquent, il ne faut pas exagérer. Néanmoins, son utilisation comme édulcorant à la place du sucre est sans aucun doute meilleure.

Les glucides simples

Les glucides simples, ou sucres, libèrent immédiatement le sucre dans le sang, ce qui fait augmenter (puis chuter) d'un coup la glycémie.

Ces nombreux pics sont dangereux et entraînent des baisses d'énergie, synonymes de faiblesse et de faim, donnant envie de sucre et de café. À la longue, les risques principaux qu'ils entraînent sont le surpoids et, pour les personnes ayant une prédisposition, le diabète.

Le sucre est le glucide simple par antonomase. Il ne nécessite aucun effort digestif puisqu'il est digéré d'un seul coup en créant le déséquilibre dont je parlais précédemment.

Les pâtes et le pain, que vous avez l'habitude de consommer et qui sont à base de farine blanche, font également partie de cette catégorie.

Vous pouvez ajouter à cette liste les biscuits, les pâtisseries et les boissons sucrées, qu'il ne faut consommer qu'occasionnellement.

De plus, étant donné toutes les qualités perdues au cours du raffinage, les pâtes rassasient moins et on a tendance à en manger beaucoup plus lorsqu'elles ne sont pas complètes. En agissant de la sorte, on a tendance à grossir.

C'est en effet pour cette raison que les régimes alimentaires qui conseillent d'éviter les glucides et de se goinfrer de protéines connaissent un franc succès. Or, c'est une grosse erreur. Comme vous le verrez dans le chapitre consacré aux protéines, un excès de glucides simples risque, certes, de vous faire grossir, mais un excès de protéines entraîne, à la longue, des problèmes de foie et de reins.

Comme pour tout, il faut trouver le juste milieu.

Faites attention également à la caféine et au tabac, car ils provoquent, eux aussi, un pic de glycémie.

Conclusion, les aliments soumis à un processus de raffinage perdent leur pouvoir nutritif.

Défi semaine/jour n°2

Comme vous le savez maintenant, la majeure partie des aliments que vous consommez subit de longs processus de raffinage. Ces processus leur donnent plus de goût, mais réduisent leurs valeurs nutritionnelles. Ainsi, vous risquez de ne pas trouver votre poids de forme et, pire encore, d'avoir des problèmes de santé.

Ce premier défi consiste à remplacer, de temps en temps, les aliments que vous avez l'habitude de manger par des aliments complets, comme les pâtes ou le pain.

Il est possible que ces produits ne vous plaisent pas dans un premier temps, car vous êtes habitué à un autre goût plus délicat. Mais ce n'est qu'une question d'habitude.

Essayez donc les pâtes et le pain complets, ou leurs variantes, comme les pâtes au blé de Khorasan, à l'avoine, ou toute autre céréale. Vous pouvez également remplacer, de temps à autre, le riz d'une salade par des grains d'avoine, de millet, d'orge ou d'amarante et essayer de nouvelles variétés et des goûts différents qui feront du bien à votre organisme.

Chapitre 3

Les protéines (que sont-elles et à quoi servent-elles?)

La structure des protéines

Les protéines végétales

Les protéines animales

L'écologie aujourd'hui

La viande

Le lait

Les œufs

Le poisson

Devenir végétarien?

Définir

«Fitch attribue l'aversion extrême éprouvée par certains adultes et de nombreux enfants à l'égard de la viande, quelle qu'elle soit, à une tendance atavique, c'est-à-dire à la survie de l'instinct primitif de nos ancêtres préhistoriques qui ne mangeaient pas de viande»

John Harvey Kellogg

Les protéines

Les protéines sont des éléments qui structurent les organismes vivants. Elles constituent la matière des cellules. Ainsi, les muscles et certains organes sont composés de protéines.

Chaque jour, les protéines ingérées servent à régénérer les cellules et à produire des hormones et des anticorps. À la différence des croyances habituelles, les besoins nutritionnels de l'homme sont limités en ce qui concerne les protéines. En réalité, elles ne devraient représenter que 10 à 15% de notre alimentation quotidienne, du fait qu'elles ont un impact sur la santé et sur l'espérance de vie.

En effet, contrairement aux glucides qui consommés en excès se transforment en matières grasses, les protéines ne sont pas stockées: ainsi, tout excédent est éliminé et donne du fil à retordre au foie et aux reins. À la longue, ce travail est susceptible de les fatiguer et de les endommager, entraînant des maladies et toutes sortes de problèmes.

Dès lors, une consommation excessive de protéines est déconseillée, en particulier si elles sont d'origine animale, car elles sont plus acides et plus difficiles à digérer.

En effet, l'acidification entraîne de la fatigue, des inflammations et une augmentation des radicaux libres, qui sont des substances présentes dans les aliments et qui provoquent différentes maladies, un vieillissement prématuré et une chute des cheveux (ce sujet sera abordé dans le dernier chapitre).

Par ailleurs, des études scientifiques ont démontré que nos besoins en protéines étaient très limités: ainsi, il est plus que suffisant d'ingérer 0,75 gramme de protéines par jour par kilogramme de poids corporel. Par conséquent, si vous pesez 75 kilos, vos besoins journaliers s'élèvent à environ 56 grammes de protéines.

En conclusion, le problème ne réside pas dans la carence en protéines mais, au contraire, dans une consommation excessive.

La structure des protéines

Les protéines sont des molécules composées de vingt chaînes d'acides aminés. Parmi ces chaînes, onze d'entre elles ne sont pas essentielles, car le corps les produit tout seul, tandis que les neuf autres le sont: on ne peut les obtenir que grâce à la nourriture (en réalité, deux d'entre elles ne sont qu'à moitié essentielles, car elles ne sont importantes qu'au cours de la croissance).

Les protéines peuvent être d'origine animale ou végétale.

Les protéines animales, d'une part, contiennent tous les acides aminés essentiels tandis que les protéines végétales, d'autre part, peuvent manquer l'un ou l'autre élément essentiel, voire plusieurs, et ce même si elles contiennent les vingt chaînes.

C'est pour cette raison, en effet, que l'on considère depuis toujours que la viande apporte toutes les protéines nécessaires au cours d'un repas.

Néanmoins, les acides aminés essentiels présents dans les céréales et dans les fruits secs complètent ceux qui se trouvent dans les légumineuses. L'apport total en protéines se calcule donc sur tout ce que vous mangez pendant la journée et non pas sur un seul repas. Par conséquent, ce problème ne se pose pas pour les végétariens qui suivent un régime alimentaire équilibré (de plus, l'avoine et le quinoa contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels et un plat de pâtes et de haricots, par exemple, vous apportera tous les acides aminés nécessaires).

En outre, des études plus récentes indiquent que la glutamine (protéine contenue dans les graines des céréales) renferme tous les acides aminés essentiels comme c'est le cas pour les protéines animales. Ainsi, il va de soi que le mythe des protéines complètes et incomplètes s'effondre.

Les protéines végétales

Comme évoqué précédemment, les protéines d'origine végétale contenues dans les légumineuses (haricots, petits pois, pois chiches, lentilles, soja, fèves) peuvent être considérées comme «incomplètes» vu qu'elles manquent d'un ou de plusieurs acides aminés essentiels. Mais la nature est bien faite puisqu'elles se complètent avec les protéines des fruits secs et des céréales, ce qui vous garantit la bonne dose de protéines nécessaire chaque jour.

Par ailleurs, la partie la plus difficile à digérer dans les légumineuses est la peau.

Les légumineuses secs doivent donc être trempés (en moyenne entre 8 et 10 heures) avant une cuisson longue pour les ramollir et faciliter leur digestion.

L'ajout d'une carotte, de céleri, d'un oignon et d'algue kombu à la cuisson rend également le tout plus digestible.

Les épices peuvent aussi vous prêter main-forte: le gingembre, par exemple, facilite la digestion tandis que l'origan et le basilic luttent contre les ballonnements.

Qui plus est, les fruits secs et les graines sont également de bonnes sources de protéines.

Par conséquent, ce sont des éléments essentiels à inclure dans votre régime alimentaire si vous vous orientez effectivement vers un régime végétarien.

Les lentilles sont, de loin, les légumineuses qui contiennent le moins de matières grasses. Les petits pois, quant à eux, apportent de l'énergie et sont excellents pour les sportifs. Les haricots sont riches en fibres, les pois chiches en minéraux et, enfin, les fèves sont antioxydantes.

Le soja, en revanche, est la légumineuse qui a la plus grande teneur en protéines. Dans la cuisine végétarienne, les possibilités du soja sont illimitées: vous pouvez en faire du lait, du yaourt, des boulettes, des steaks... L'abus de soja serait cependant une erreur: n'oubliez pas qu'il faut toujours varier. Imaginons que vous buviez du lait de soja avant de manger un yaourt au soja puis, plus tard, un steak de soja et, pour finir, un dessert au soja. C'est en réalité toujours le même aliment que vous avez consommé, mais sous des formes différentes.

Les fruits secs, comme les noix, les noisettes et les amandes, ont une bonne teneur en vitamine E et en minéraux, tandis que les cacahuètes sont les plus caloriques.

Les protéines animales

Les protéines d'origine animale sont considérées comme nobles, car elles contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels. La viande est, de ce fait, un aliment protéique complet alors que ces protéines se répartissent dans différents végétaux.

Ainsi, une consommation en petite quantité, alternée avec des protéines d'origine végétale, apporte à votre organisme différentes substances nutritives qui lui sont bénéfiques, même s'il faut dire que la viande et le poisson sont des tissus musculaires, qui, aussi maigres qu'ils puissent être, contiennent quoi qu'il en soit des matières grasses.

Si le poisson contient les fameuses «bonnes» graisses, pour la viande et pour les produits laitiers on parle, au contraire, de graisses saturées, qu'il faut consommer avec beaucoup de modération; c'est pour cette raison qu'il faut en limiter l'utilisation.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.