Health Class
WEET HOE JE GEZOND LEEFT

8 MACRONUTRIMENTS - GLUCIDES ET FIBRES

Hé F!tPlanner ! Savez-vous combien de fibres il vous faut chaque jour ? Et que se passe-t-il lorsque vous êtes en carence de fibres ? Non... Alors soyez très attentifs pendant cette HealthClass. On apprend toujours quelque chose.

Que pensez-vous...

Les glucides sont-ils bons ou mauvais ? S'agit-il de grossiseurr , comme on le dit souvent ? Et qu'en est-il des bonbons ?

Vous souhaitez nourrir votre corps suffisamment - et surtout correctement - mais sans les calories supplémentaires ?

Savez-vous comment choisir les bons glucides ?

➜ Les glucides sont des macronutriments responsables de l'énergie. Ils forment le carburant de notre cerveau et notre énergie quotidienne.

➜ Les glucides jouent un rôle important dans notre alimentation. Si nous ne choisissons pas bien, ils deviennent une source de calories excédentaires qui provoquent une prise de poids et une surcharge du pancréas.

➜ Il existe 2 types de glucides.

- **Glucides multiples (complexes)** – céréales complètes, pommes de terre, légumineuses, légumes. Ceux-ci n'ont pas un goût sucré. Ils sont riches en fibres alimentaires et sont une source de vitamines et de minéraux.
- **Glucides simples (sucres)** – pâtes blanches, pain blanc, biscuits, gâteaux, biscuits salés... Ils offrent peu de valeur ajoutée dans notre alimentation quotidienne et contribuent à l'apport de graisses saturées.

FIBRES - POURQUOI?

Dans un corps sain, il faut veiller à une bonne digestion. Les fibres aident à nettoyer et à détoxifier votre corps. Jusqu'à 70% de notre système immunitaire se trouve dans nos intestins. Il est donc absolument nécessaire de les maintenir en bonne santé en mangeant suffisamment de fibres.

En moyenne, une femme a besoin de 25 grammes de fibres et un homme de 35 grammes. Cela équivaut à 15 tranches de pain complet ou 45 tranches de pain brun. Nous n'allons pas vous communiquer la quantité de pain blanc nécessaire , sachant que même le pain brun contient très peu de fibres.

DE PLUS EN PLUS DE MONDE EST À COURT DE FIBRES

Il se nourrissent principalement de glucides simples. En outre, ils mangent beaucoup trop peu de fruits et de légumes, ce qui entraîne une pénurie rapide

.

Ils ont alors des troubles digestifs et ne se rendent pas compte que ceux-ci sont le résultat d'une alimentation trop pauvre en fibres et d'une basse consommation d'eau.

Simple >< multiples glucides

SIMPLE GLUCIDES	MULTIPLES GLUCIDES
✘ Contient principalement du sucre et des calories “vides”. ✘ Sont rapidement absorbés ✘ Augmente votre taux de sucre et d'insuline dans le sang - l'excès est alors transformé en graisses. ✘ Vous aurez rapidement faim et vous vous sentirez à nouveau léthargique	✔ Contiennent des fibres et d'autres nutriments ✔ Contiennent moins de sucre et moins de calories ✔ N'entraîne pas d'augmentation du taux de sucre dans le sang ✔ Donne une sensation de satiété plus longue ✔ Contiennent des nutriments qui favorisent votre santé





Que devez-vous retenir de HealthClass 8 ?

1. Les glucides sont responsables de l'énergie. Il existe des glucides simples et multiples.
2. Les glucides multiples contiennent plus de fibres et sont très importants pour le renforcement du système immunitaire dans les intestins.
3. Nous mangeons tous trop peu de fibres, une femme doit manger au moins 25 grammes de fibres et un homme même 35 grammes.

Vida Sana team