

Dans cette HealthClass, vous trouverez des informations générales et des conseils sur la nutrition. Appliquez-les lors de votre F!tPlan et suivez les dans votre quotidien.

Saviez-vous que ...

des pâtes froides, du riz et des pommes de terre (après les avoir cuites au préalable, bien sûr) contiennent moins de calories, ont un index glycémique plus bas et fonctionnent comme un prébiotique ?

L'indice glycémique indique la vitesse à laquelle le glucose (sucre) se libère dans la circulation sanguine. Un indice glycémique élevé signifie qu'il y a un pic de sucre et donc aussi d'insuline, qui entraîne au stockage des graisses. Par exemple, les produits à base de farine complète ont un indice glycémique inférieur à les aliments blancs, ce qui leur donne la préférence. En outre, ils contiennent aussi plus de fibres.

Les probiotiques stimulent le développement des bonnes bactéries dans nos intestins. Nous ne pensons pas assez souvent à nos intestins quand il s'agit de maintenir ou de perdre du poids. Cependant, ils y jouent un rôle majeur. Certains spécialistes affirment même que les troubles du microbiome intestinal (flore intestinale) sont un facteur d'obésité plus important que les erreurs de notre alimentation. Il existe une flore intestinale qui peut provoquer l'obésité et qui est modulée par ce que nous mangeons.



Saviez-vous que...

le sel assure une absorption plus rapide du glucose (sucre) ?

Outre le rôle néfaste d'une trop grande quantité de sel sur notre santé, il augmente également le risque de développer le diabète et l'obésité. Le sodium, présent dans le sel, est essentiel pour l'absorption du glucose. Laissez donc cette salière un peu plus dans votre armoire à épices.



Saviez-vous que ...

La cannelle et le cumin, au contraire, peuvent avoir un effet bénéfique sur votre poids ?

La cannelle est une plante dont la tige est utilisée comme une herbe. Des recherches ont montré que les extraits de cannelle renforcent l'effet de l'insuline, de sorte que votre corps doit produire moins d'insuline. Vous ne stockerez pas les graisses aussi facilement et l'effet bénéfique sur votre taux de sucre dans le sang vous donne moins envie de manger des sucreries.

Des recherches sont toujours en cours sur le cumin, mais les scientifiques supposent que le cumin, comme d'autres épices chaudes, pourrait avoir le pouvoir d'augmenter notre métabolisme, ce qui nous ferait également brûler plus de graisses.

Vous pouvez ajouter du cumin à votre curry fait maison, dans votre yaourt avec un peu de citron ou vous pouvez le saupoudrer sur des légumes grillés.



Que devez-vous retenir de la HealthClass 18 ?

1. Choisissez principalement des produits complets, ils contiennent plus de fibres.
2. Le sel accélère l'absorption du sucre, manger beaucoup de sel augmente le risque de diabète.
3. La cannelle et le cumin ont un effet positif sur votre poids.