

Produits de qualité et produits ne répondant pas à nos besoins

Pourquoi à calories égales certains produits font plus grossir que d'autres ?

- Selon l'utilisation qui va en être faite derrière
- Selon son assimilation
- Selon qu'il répond ou non aux besoins du corps
- Selon son IG

Tout n'est donc pas qu'une histoire de calories !

1. L'utilisation qui va en être faite :

Exemple : huile d'olive/ huile de friture : même nombre de calories .
Seulement l'une va être utilisée , l'autre non .

L'huile d'olive ,riche en oméga 9, répond aux besoins d'acides gras de l'organisme en AGMI (acides gras mono insaturés) → besoin journalier 20% de la ration alimentaire totale .

L'huile de friture ne répond que faiblement aux besoins du corps car le corps n'a pas beaucoup besoin d'acides gras saturés → 8% seulement de la ration alimentaire totale , bien que nécessaire à la protection des artères .

En plus de cela la cuisson à haute température dénature l'huile et créé des molécules toxiques .

Huile d'olive



Cellules de l'organisme

Huile de friture



Besoin 20%

Ici les calories sont utilisées et non stockées , si pas d'excès .

! Si excès → stockage

Besoin 8%

Ici le corps a des besoins faibles en acides gras saturés , les cellules prennent les 8% et rejettent l'excédent qui sera stocké → tryclicérides (diabète gras)

2. L'assimilation :

Très fréquents , les problèmes d'assimilation génèrent des carences et des déchets , puisqu'au lieu d'être utilisés , les nutriments inutilisables deviennent des toxines , qui vont être stockés dans les tissus adipeux .

! Attention aux mauvaises associations :

Exemple : le sucre avec les féculents . Le sucre inhibe certaines enzymes de la salive et les féculents ne seront pas prédigérés lors de la mastication comme prévu . Mal dégradés , les féculents vont fermenter dans le colon droit et ne seront pas assimilés .

3. Les besoins de notre corps :

- Lipides → acides gras
- Glucides → sucres complexes
- Protides → acides aminés

Des produits dénaturés par la cuisson , trop transformés , industriels ne répondent plus aux besoins de l'organisme . Ce sont des calories vides , leur IG est souvent élevé → stockage sous forme de graisse dans les tissus adipeux .

4. L'IG :

C'est l'Index Glycémique d'un aliment , c'est-à-dire la vitesse à laquelle le taux de sucre passe dans le sang .

Quand le taux de sucre dans le sang est trop élevé , la pompe à insuline se met en route afin d'abaisser ce taux à un niveau normal .

