



Pourquoi dit-on que le poisson est bénéfique pour notre santé? D'une part, le poisson est une source de protéine d'excellente qualité ayant une efficacité supérieure à celle de la viande. D'autre part, le poisson est un aliment vedette pour son gras Oméga 3 dont les vertus sont bénéfiques pour la santé. Plus le poisson est gras (poisson d'eau froide), meilleur il est pour notre santé. Il est faux de croire qu'il y a un lien direct entre les graisses ingérées et l'obésité. Il faut simplement choisir les bonnes sources de gras.

Par : Sandy Bouchard, technicienne en diététique



« Manger du poisson représente un apport nutritionnel exceptionnel! »

www.csrndn.qc.ca

AGIR
POUR
réussir

Afin de bien comprendre cette affirmation, nous vous expliquons, de façon très simplifiée, le fonctionnement des différentes sortes de gras dans notre organisme.

Les gras saturés : On les retrouve principalement dans les produits provenant des animaux (viande, produits laitiers, etc.). On dit qu'ils sont mauvais pour le corps quand ils sont consommés en excès car ils se retrouvent dans les parois des vaisseaux sanguins (mauvais cholestérol) et stockés dans les graisses de réserve, causant ainsi des maladies cardiovasculaires et de l'obésité. Selon des chercheurs, ils contribueraient aussi à l'apparition de certains cancers.

Les gras trans : On les retrouve dans plusieurs produits d'industrie (biscuits, margarine hydrogénée, etc.). On dit qu'ils sont de très mauvais gras, à proscrire totalement de notre alimentation, car leur effet est pire que celui des gras saturés. Ils s'accumulent dans les artères et augmentent le mauvais cholestérol en plus de s'attaquer au bon cholestérol et d'éliminer son effet de nettoyage. Cela stimule l'augmentation d'athérosclérose qui est la cause numéro un des maladies cardiovasculaires, qui elles-mêmes, sont la cause numéro un de mortalité en Occident.

Les gras Oméga 3 : On les retrouve principalement dans le poisson, mais aussi dans certaines huiles, les aromates, les légumes feuillus verts foncés, les graines de lin et les graines de chia. On dit qu'ils sont bons (bon cholestérol) puisqu'ils nettoient les artères des mauvais gras accumulés. Ils nous aident à garder la « ligne » car ils favoriseraient le déstockage des graisses de réserves. On qualifie le gras de poisson Oméga 3 comme étant protecteur contre les maladies cardiovasculaires de même que les rechutes dans le cas de maladies cardiaques. De plus, de nombreuses études prétendent qu'ils nous protègent contre différents cancers (ou aide à en diminuer la progression), la dépression et l'arthrite.

Il est recommandé de manger du poisson au moins deux fois par semaine. Alors à vos casseroles! Trouvez-vous des recettes sur Internet et si vous n'aimez pas le poisson, pas de problème, allez-y avec des poissons à chair blanche peu goûteuses comme le bassa (pangasius), l'aigle fin, la morue, le mérrou ou encore le tilapia. Ajoutez-y de la brushetta, des sauces à votre goût ou de la chapelure, mettez-les dans vos pâtes ou faites-en des croquettes...

Comme vous le souhaitez, l'important c'est d'en manger!