

Comment équilibrer son alimentation?



On entend souvent parler qu'il faut manger équilibré, mais qu'est-ce que cela signifie ?

Que l'on veuille rester en forme ou bien perdre du poids, il faut apprendre à rééquilibrer notre alimentation. Certains opteront pour des régimes spécifiques (Dukan ,Détox , ,etc....) mais il semblerait que ces derniers ne soit pas toujours efficaces (voir les régimes dans la mire de l'ANSES). Les excès sont néfastes pour la santé mais les privations également. L'équilibre alimentaire passe donc par une réorganisation de notre journée. Il est vrai que nous vivons dans une société où tout va vite et nous n'avons pas toujours le temps de préparer à manger ou bien même de manger tout simplement alors nous cédon's aux grignotages ou à la restauration rapide où tout n'est pas toujours équilibré. Mais des solutions existent à conditions de respecter certaines règles. En voici en résumé les principales clés :

- **L'hydratation** : l'eau est un élément indispensable à notre corps .
- **Quantité** : l'apport énergétique est variable en fonction des individus, de l'âge, du sexe, de l'activité.

- **Qualité** : il existe des proportions à équilibrer entre les apports en protides, lipides, glucides
- **La répartition** des repas dans la journée : au moins 4 à 5 moments clés
- **La diversité** de l'alimentation car chaque aliment permet de couvrir tous les besoins en graisses, sucres, vitamines, minéraux

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut apporter trois types d'aliments :

- des aliments qui sont nécessaires à la formation de la masse musculaire et des os de notre corps , les aliments riches en protides animales (viande, œufs, poissons) et des aliments riches en calcium (lait, fromages)
- des aliments qui donnent de l'énergie mais aussi se placent en réserve , les matières grasses (beurre, huile, noix, charcuterie), et les aliments riches en sucres et amidon (sucres, pain, pâtes, riz, confiture)
- des aliments qui permettent un bon fonctionnement des intestins et au métabolisme cellulaire, les vitamines, les sels minéraux (légumes, fruits, légumes)

vous aussi écrivez vos articles