

Du calcium pour rester mince

Dans notre société, le fait d'être mince est un critère de beauté. Pour cela, des millions d'hommes et de femmes jeûnent quotidiennement en suivant toutes sortes de régimes. Les recommandations en vigueur depuis plusieurs décennies tiennent majoritairement dans le petit mot « moins » : moins de calories, moins de graisses et moins de sucre.

Quel que soit le principe alimentaire que l'on a choisi, un fait est établi : la seule manière de perdre du poids est de manger moins que l'on ne consomme d'énergie. Le second fait acquis est qu'aucune des stratégies d'amaigrissement proposées jusqu'ici ne tient ses promesses. La célèbre recette consistant à manger moins de graisse et plus de spaghettis ou de pommes de terre n'est pas plus efficace à long terme que le régime dissocié très tendance ou le « blm » (« bouffe la moitié ») apparu ces dernières années. Durant un certain temps, toutes les méthodes font certes perdre un certain nombre de kilos mais au fil des semaines, l'envie de compter les calories s'envole et les anciennes habitudes alimentaires que l'on aimait tant reviennent insidieusement. Conjointement au plaisir de la ripaille sans retenue réapparaissent alors en peu de temps les kilos sur les hanches et au ventre.

Seule compte la persévérance

Pour persévérer dans sa diète, le bon goût de la nourriture est fondamental car seul un plat goûteux rassasie vraiment, rend heureux et élimine l'envie de grignoter entre les repas. Un peu de graisse est donc indissociable d'une bonne alimentation, qu'elle soit contenue dans les produits eux-mêmes ou rajoutée lors de la cuisson. Un peu de beurre frais, de crème ou de sbrinz pour gratiner et une bonne huile à salade intensifient les composants aromatiques des mets et leur confèrent une consistance agréable. De même, des aliments relativement riches en graisse tels que viande, lait entier et produits à base de lait entier offrent-ils un bouquet de saveurs nettement plus prononcé que les versions allégées, pauvres en graisse.

Le calcium amincit

De récentes études scientifiques montrent que les produits laitiers et le lait surtout - outre le fait d'apporter un supplément de calcium à l'organisme - ont un effet amaigrissant : d'une part en raison de leur teneur en calcium et, d'autre part, en raison des protéines du lait de grande qualité. Le calcium entrave le dépôt de graisse dans le corps et accroît le processus de combustion des matières grasses. Grâce aux protéines du lait, qui ont un grand effet de rassasiement, l'apport en calories peut être réduit relativement facilement. La bonne nouvelle : il ressort de ces études que l'effet amaigrissant observé lors de la consommation de lait et de produits lactés est le même pour le fromage, la crème, le beurre, le yogourt et les desserts à base de lait. De plus, il a été constaté que le fait de consommer des produits pauvres ou riches en graisse ne faisait aucune différence.

Trois fois par jour

Trois portions de lait, de fromage et d'autres produits laitiers par jour fournissent suffisamment de calcium pour avoir des os solides et des dents saines. De par leur composition riche en éléments nutritifs, ils contribuent grandement à s'alimenter sainement. Outre le calcium, le fromage fournit d'autres sels minéraux ainsi que des vitamines et des protéines sous forme concentrée. Manger un bon morceau de fromage tous les jours renforce considérablement l'apport en calcium dont le corps a besoin.



Une alimentation variée et équilibrée

Une alimentation variée, saine et équilibrée repose sur la pyramide alimentaire où tous les aliments occupent une place appropriée. Le nombre de calorie est déterminé par la taille et la fréquence des portions que l'on mange. Le mieux pour toutes celles et tous ceux qui veulent maigrir ou maintenir leur poids corporel est encore de suivre les conseils de la pyramide alimentaire. Expériences faites, ce ne sont pas les aliments des besoins quotidiens qui font grossir. Les embûches pour devenir ou rester mince sont bien plus les limonades sucrées, les snacks que l'on avale entre-deux et les grignotages devant le petit écran.

