

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

Chox
97.5

Chronique du 8 septembre 2014 à 10 h 45

Avec Guillaume Côté, nutritionniste-diététiste, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

Présentation de la chronique : « L'importance de consommer des légumes et des fruits »

Souvent, lorsqu'il est question de saine alimentation, nous entendons souvent parler de nutriments ou d'aliments à limiter. Le sel, les gras trans et saturés en sont des exemples. Par contre, lorsqu'on parle de légumes et de fruits, plus on en mange, mieux c'est pour notre santé! À chaque année, le défi 5-30 nous rappelle l'importance d'en consommer beaucoup. En effet, moins de 50% des personnes au Canada consomment cinq portions ou plus de légumes et fruits par jour.

Le guide alimentaire canadien recommande même aux adultes d'en consommer au moins 7 à 10 portions par jour. Une portion équivaut à ½ tasse de légumes ou de fruits. Une consommation suffisante de légumes et fruits réduit le risque de maladies cardiovasculaires, de cancers et d'hypertension artérielle. Ils sont bons sous toutes leurs formes : frais, congelés et en conserve. L'important, c'est d'en manger. Un autre point intéressant est le fait que plus on mange une grande variété de fruits et légumes, plus on en mange une grande quantité.

Il faut toutefois porter une attention particulière au mode de cuisson et à la préparation des aliments puisque qu'un aliment de bonne valeur nutritive à la base peut devenir un aliment moins nutritif suite à des transformations du produit. Par exemple, un oignon français est fait d'oignon, mais il est évident qu'on est assez loin de l'oignon cueilli dans le jardin. C'est la même chose pour les frites. Il faut également se méfier des assaisonnements. Privilégiez les assaisonnements sans sel. Choisissez les mélanges de fines herbes et d'épices ou concoctez vos propres mélanges. Je vous encourage même à faire des tests : pourquoi ne pas ajouter du gingembre à votre sauté de légumes ou encore du paprika et de la coriandre dans vos pommes de terre pilées? La cuisine n'est pas de la physique nucléaire, il n'est pas dangereux d'essayer et c'est de cette façon que vous développerez les habiletés à utiliser autre chose que le sel pour donner du goût.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au 418 856-7000, poste 3555 et y laisser leur nom, le nom de leur municipalité et leur question. Votre question pourrait faire l'objet d'une capsule sur les saines habitudes de vie.

Ne manquez pas notre prochaine chronique!