

Pourquoi ces aliments ultra-transformés sont-ils mauvais pour ma santé ?

L'ajout par les industriels de graisses, sel, sucres, conservateurs, additifs ou arômes est à l'origine de l'apparition, de plus en plus précoce, de différentes maladies ou troubles : caries, surpoids, diabète de type 2, maladies cardio-vasculaires, cancers ...

La transformation d'un produit brut en produit ultra-appétissant altère considérablement la qualité du produit et nous habitue, dès le plus jeune âge, à consommer des produits sucrés, salés et gras. C'est un réel frein dans l'éducation au goût notamment quand il s'agit de faire apprécier les légumes.

Les produits ultra-transformés sont peu rassasiants et considérés comme des calories vides (ils n'apportent rien à votre corps et à son fonctionnement).

Comment puis-je diminuer ma consommation de produits ultra-transformés ?

Tout d'abord, prenez le temps de faire une liste des courses pour ne pas être tenté d'acheter des produits dont vous n'avez pas besoin, généralement des produits de type « snacking » et donc ultra-transformés.

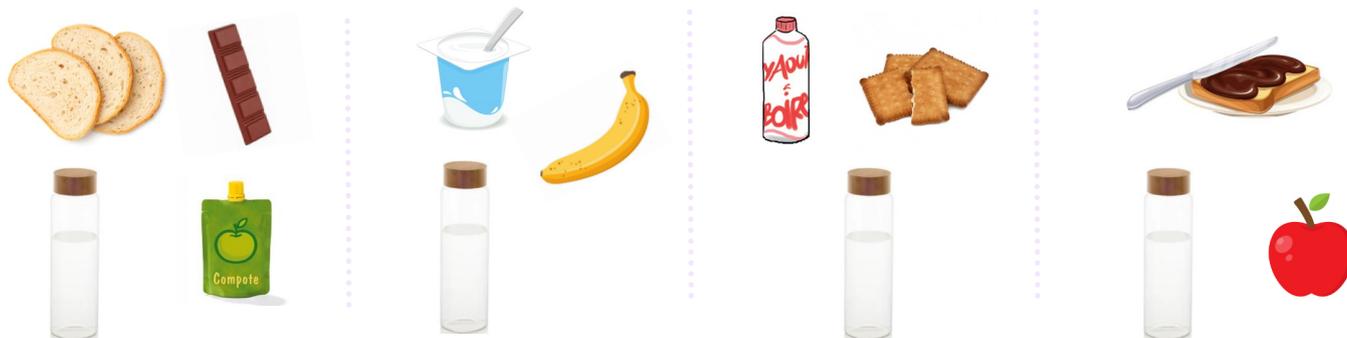
Faites toujours vos courses le ventre plein pour éviter d'acheter des aliments de manière impulsive et sous l'influence de la faim.

Prenez le temps de comparer les produits entre eux : aidez-vous du nutri-score, de la liste des ingrédients ou bien du tableau nutritionnel. Il existe aussi des applications qui peuvent vous aider à choisir entre des produits de la même famille (*mettre des exemples d'applications ? Yuka...*)

Cuisinez vous-mêmes vos plats et encas, quand cela est possible. Le fait maison est toujours plus intéressant en terme de budget. Et, par ce biais, vous savez pertinemment ce que vous mangez car vous avez, par vous-mêmes, choisis les ingrédients pour chaque recette.

Quel goûter pour mon enfant ?

Choisissez des choses simples mais qui vont « caler » votre enfant. Quelques exemples :



Pour plus d'information sur les repas du soir, consultez la newsletter de novembre 2014 n°03

Pour aller plus loin sur le sujet :

<https://www.numerama.com/sciences/903193-il-faut-vraiment-arreter-de-manger-de-la-nourriture-ultra-transformee.html>