

C'EST QUOI EXACTEMENT UNE ALIMENTATION Saine ET Équilibrée ?

👤 a.morel 🕒 1 semaine ago 📁 Conseils pratiques 👁 24 Vu(s)

Le fait de consommer une alimentation saine et équilibrée nous permet de rester en bonne santé, voire même d'améliorer notre état de santé en général. En effet, ce genre d'alimentation peut fournir à notre organisme tous les nutriments dont il a besoin, ne citant que : les acides aminés, les protéines, les acides gras, les vitamines, le fluide, les minéraux et les calories.

Ajouté à cela, il peut également nous fournir l'énergie nécessaire sans nous exposer aux risques de prise de poids, de perte de poids ou encore de toxicité. Mais la question qui se pose est de savoir c'est quoi exactement une alimentation saine et équilibrée ?

Prendre trois repas par jour et consommer les aliments de manière raisonnable

Pour commencer, il y a lieu de rappeler qu'on doit normalement prendre trois repas par jour, dont : un petit déjeuner, un déjeuner et un dîner. Et entre ces repas, on peut prendre une collation à 10h et une autre à 16h.

Ici, les objectifs sont assez clairs : on doit éviter le grignotage, on ne doit pas sauter des repas et on ne doit pas manger trop gras le matin. Les boissons alcoolisées et les repas trop savoureux doivent aussi être consommés avec modération et il est très important de bien varier l'alimentation.

A titre d'informations, on distingue 5 grandes catégories d'aliments : les viandes, les produits laitiers, les produits céréaliers et féculents, les légumes et les fruits. Donc, il faut savoir les consommer de manière raisonnable. C'est d'ailleurs ce qui est expliqué sur le site <https://www.avantages-familles.ch/cuisine-sante-famille/>.

Manger des légumes et de fruits et boire beaucoup d'eau

Pour donner d'autres conseils efficaces, il faut manger beaucoup de légumes et de fruits par jour. En revanche, il faut limiter la consommation de viennoiseries, de charcuteries, de sauces, de lait entier, de pâtisseries et de viandes grasses.

Quant aux autres produits comme les poissons, les crevettes, les crabes et les œufs, il est préférable de les manger au moins deux fois par semaine. Enfin, il ne faut surtout pas oublier de boire de l'eau puisque notre organisme a besoin d'au moins un litre et demi d'eau par jour.