

Augmentez votre consommation de fibres

L'importance d'une diète riche en fibres

Grâce à ces conseils, vous ajouterez des aliments riches en fibres à votre alimentation. Il existe différents types de fibres dans les aliments comme les fruits, les légumes, les légumineuses (fèves, haricots, lentilles), l'avoine, les grains entiers et les céréales. Certaines fibres peuvent aider à diminuer le taux de cholestérol sanguin ainsi que la glycémie (taux de sucre dans le sang). D'autres types de fibres contribuent à maintenir une régularité intestinale et protégeraient également contre le cancer du colon. Les problèmes intestinaux, la constipation, le syndrome de l'intestin irritable et la maladie de Crohn pourraient s'améliorer en adoptant une alimentation riche en fibres. Il est important de consommer une variété d'aliments riches en fibres afin d'obtenir les deux types de fibres (soluble et insoluble) en quantité suffisante. Une alimentation saine devrait contenir de 26 à 38 grammes de fibres par jour.

Afin de prévenir les ballonnements, les flatulences et la diarrhée, il est important d'augmenter lentement sa consommation de fibres. Répartissez votre consommation de fibres tout au long de la journée et assurez-vous de boire de 6 à 8 tasses (1.5 à 2 litres) de liquides à chaque jour afin d'améliorer leur efficacité.



Augmentez votre consommation de fibres étape par étape

- Consommez à chaque jour au moins 6 portions de produits céréaliers de grains entiers.
- Utilisez des pains, bagels et pitas de blé entier pour vos rôties et sandwiches.
- Remplacez une partie de la farine tout-usage par de la farine de blé entier dans vos recettes.
- Ajoutez une à deux cuillères à table (15 à 30 ml) de son de blé, de graines de lin moulues ou de céréales riches en fibres à vos céréales à déjeuner préférées.
- Consommez au moins 7 portions de légumes et de fruits à chaque jour.
- Consommez la pelure de vos légumes et fruits lorsque c'est possible.
- Consommez des fruits pour vos collations et desserts.
- Mangez le fruit entier plutôt que de le boire sous forme de jus.
- Ajoutez de l'orge, des haricots, des fèves ou des lentilles à vos soupes et plats mijotés. À titre d'exemple, ajoutez des haricots noirs à une sauce spaghetti ou des lentilles à une soupe.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

- Ajoutez des noix, graines de sésame, de tournesol ou de citrouilles grillées à vos salades.
- Comparez les tableaux d'informations nutritionnelles et choisissez les produits les plus riches en fibres. Les produits riches en fibres contiennent plus de 5 grammes de fibres par portion.

Notes



Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca