

Une alimentation saine pour votre cœur : le cholestérol

Pourquoi est-ce important?

Le taux de cholestérol de votre sang a une incidence sur votre risque de développer une maladie cardiaque. Vous pouvez améliorer votre taux de cholestérol en choisissant des aliments faibles en gras saturés, en gras trans et en cholestérol et en privilégiant les aliments contenant des gras insaturés et des fibres alimentaires.

Les gras saturés se retrouvent dans les aliments d'origine animale, comme la viande et les produits laitiers à teneur élevée en gras, ainsi que dans les huiles tropicales, comme l'huile de coco et l'huile de palme. Les gras saturés sont habituellement solides à la température de la pièce. **Les gras trans** se retrouvent dans les aliments frits du commerce, la margarine dure ou hydrogénée et certains aliments transformés, comme les biscuits commerciaux, les produits de boulangerie et les craquelins. Les termes « partiellement hydrogénés » et « shortening végétal » représentent également des sources de gras trans. Pour sa part, **le cholestérol** est retrouvé uniquement dans les aliments d'origine animale, comme la viande, les oeufs et les produits laitiers.

Alors que les gras saturés, les gras trans et le cholestérol ont un impact négatif sur les niveaux de lipides sanguins, les gras insaturés peuvent améliorer votre taux de cholestérol sanguin. **Les gras insaturés** se retrouvent principalement dans les aliments d'origine végétale comme l'huile de canola, l'huile d'olive et les noix. Vous pouvez en utiliser de petites quantités quotidiennement. Par contre, **les gras oméga-3**, un type de gras insaturé retrouvé dans les graines de lin moulues et le poisson, sont de bons gras et doivent être consommés plus souvent.

Choisissez des aliments plus faibles en gras saturés, en gras trans et en cholestérol comme :

- Les coupes de viandes maigres
- La volaille et le poisson, sans la peau
- Les légumineuses (haricots rouges, fèves de soja, pois chiches, lentilles)
- Les blancs d'oeufs
- Les charcuteries faibles en gras, comme le rôti de boeuf, le jambon, le poulet et la dinde
- Le lait écrémé ou à 1% de matières grasses (m.g.), le yogourt à moins de 1% de m.g. et le fromage ayant 15% à 20% de matières grasses ou moins.
- Les crèmes à café, crèmes sures et desserts, sans gras ou faibles en gras

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

- Les huiles insaturées comme l'huile de canola, d'olive, d'arachide, de carthame, de soja, de tournesol ou de maïs
- Les margarines molles non hydrogénées à base d'huiles insaturées



Améliorez votre taux de cholestérol étape par étape

- Limitez votre consommation de viande à environ 2 à 3 portions par jour (une portion représente 75 g (2 ½ oz) qui est comparable à la taille d'un jeu de cartes)
- Ajoutez des poissons gras à votre menu au moins deux fois par semaine, comme le saumon, le maquereau, le hareng de l'Atlantique, les sardines et la truite. Ce sont tous de bonnes sources de gras oméga-3.
- Remplacez une partie de la viande de vos repas par des légumineuses ou des substituts de viande à base de soja. Ces alternatives sont faibles en gras saturés et riches en fibres.
- Remplacez un oeuf entier par deux blancs d'oeufs dans vos recettes. Limitez-vous à 4 oeufs entiers par semaine si votre taux de cholestérol est normal et à 2 oeufs entiers par semaine si vous avez de l'hypercholestérolémie.
- Consommez de 2 à 3 portions (30 à 45 ml) de bons gras par jour, comme la margarine non hydrogénée, l'huile, la vinaigrette et la mayonnaise.
- Comparez l'information nutritionnelle des produits que vous achetez afin de choisir les produits contenant le moins de gras. Si l'emballage d'un produit possède l'allégation « faible en gras », cela signifie qu'il contient moins de 3 grammes de gras par portion.
- Préférez les aliments contenant peu ou pas de gras trans. Pour y arriver, consultez le tableau d'information nutritionnelle sur l'emballage du produit ou recherchez les produits dont la liste d'ingrédients ne contient pas de gras partiellement hydrogéné ou de shortening d'huile végétale.
- Utilisez plus souvent les méthodes de cuisson suivantes : cuire au four, pocher, griller, rôtir, cuire sur le barbecue.
- Consommez de 3 à 4 portions de fruits et de 4 à 5 portions de légumes chaque jour.
- Augmentez votre apport en fibres en choisissant plus souvent des pains à grains entiers, des céréales riches en fibres, du riz brun et des pâtes alimentaires au blé entier.
- Ajoutez des graines de lin moulues ou des noix à vos salades, à vos mets cuisinés ou à vos céréales à déjeuner.
- Au restaurant, questionnez le serveur sur la façon dont le plat est apprêté avant de commander.
- Réduisez votre consommation d'aliments gras provenant des restaurants et des plats prêts à consommer. Cuisinez plus souvent des repas santé à la maison.

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

Les fibres alimentaires, les protéines de soja, les noix et les huiles de poisson peuvent aussi vous aider à améliorer votre taux de cholestérol. Parlez-en à votre diététiste.

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