

Oméga 3 ou lorsque le gras est bon pour la santé

Ils sont les alliés de notre moral, de notre cœur et de notre système nerveux. Par ailleurs, ils apaisent notre stress. Mais qu'attendons-nous pour inclure les OMEGA 3 dans nos repas ?

Riches en oméga 3 et en acides gras polyinsaturés, les poissons gras sont bons pour la santé. Concrètement, ils protègent notre cœur et augmentent le taux de bon cholestérol. Les poissons sont également de grands fournisseurs de protéines et de fer. C'est pourquoi, on recommande d'en manger deux fois par semaine.

Le must ? Alternier les poissons gras tels le saumon, le thon et les sardines avec les poissons maigres comme le cabillaud, le colin, la lotte ou la truite....

Bon à savoir : même si les poissons gras sont plus gras que certaines viandes, leurs graisses sont dites bonnes car elles protègent nos artères.

Payer moins

100g de poisson revient dans la plupart des cas plus cher que 100g de viande. Mais une astuce consiste à miser sur les poissons surgelés. Moins coûteux, ils conservent leurs qualités nutritionnelles. Regarder les promotions dans les magasins est également une attitude à adopter. Libre à chacun aussi de privilégier de temps à autre, les poissons en boîte tels les sardines ou le thon.

Enfin, pour plus de plaisir, varions les modes de cuisson : en papillote, court-bouillon, au four, etc.

La brochure « Alimentation, saveurs et santé » est disponible gratuitement à l'Observatoire de la Santé du Hainaut au 065 87 96 04, 0496 18 56 43, via cellule.communication@hainaut.be. Voir aussi <http://observatoiresante.hainaut.be>