

66 % des graisses consommées sont cachées !

Saviez-vous que la plupart des graisses que nous mangeons sont cachées ? Rien à voir avec celles bien visibles du beurre, du gras de jambon ou de la crème. Soyons vigilants !

Bon à savoir, à l'heure où notre consommation de graisses est trop importante. Faut-il rappeler que les Hennuyers sont ...les plus gras des Wallons ? 57,5 % des hommes et 47,5 % des femmes sont en surpoids (contre une moyenne wallonne de 54,6 % pour les hommes et de 42 % pour les femmes). Il ne suffit pas d'ouvrir l'œil sur les matières grasses présentes dans notre alimentation. Il convient de les débusquer. 2/3 des graisses sont cachées. C'est-à-dire qu'elles ont été intégrées dans les aliments au cours de leur préparation (chocolat, charcuterie, pâtisseries, chips) ou qu'elles sont présentes dans ces aliments (on pense aux fromages, à certaines viandes, aux fruits oléagineux...). Non seulement nous le perdons de vue (si l'on peut dire), mais nous sous-estimons la quantité de graisses présente dans les aliments. Savez-vous que deux boulettes de viande contiennent l'équivalent de 7 petites portions de beurre de 10 grammes ? Qu'un croissant contient 35 grammes de beurre ? Qu'une mitraille frise les 140 grammes de matière grasse ? Quand une simple poignée de cacahuète nous apporte ni plus ni moins que 20 grammes de pur gras. On n'en est pas loin non plus avec un petit paquet de chips de 30 grammes. Quant au chocolat, il comprend un tiers environ de son poids en matière grasse. A égalité avec...le roquefort.

Les graisses dans l'alimentation sont importantes, il ne faudrait bien sûr pas l'oublier. Elles nous fournissent de l'énergie. Elles nous apportent des vitamines, les vitamines A,D,E et K.

Reste à choisir les bonnes graisses à savoir les graisses d'origine végétales ou les graisses des poissons. Ce sont des graisses non saturées, plus favorables pour la santé, notamment du coeur. Il faut aussi avoir le réflexe de lire les étiquettes et de fuir les aliments dans la composition desquels entrent des acides gras trans. Ces acides gras trans sont issus d'huiles végétales qui ont été modifiées et qui perdent dès lors toutes leurs qualités. En ce qui concerne l'étiquetage encore, lorsque les ingrédients sont listés dans la composition d'un aliment, le premier inscrit est celui qui est présent en plus grande quantité. Les autres suivent dans l'ordre de leur part respective. Entre 5-10%, on peut parler d'aliments peu gras, entre 15-20 % relativement gras et au delà...on évitera !

Un dernier conseil ? Cuisiner soi même autant que possible en utilisant des denrées de base comme les légumes verts et secs, les produits céréaliers (pâte, riz...), les œufs... ceci en surveillant bien sûr la quantité de graisses visibles qu'on utilisera comme l'huile...

***Brochure gratuite sur les graisses au 065 87 96 14 ou via
<http://observatoiresante.hainaut.be>***