



Recette : Légumes-racines grillés

Que diriez-vous de quelques légumes grillés à chaud cet hiver ? Sélectionnez vos légumes-racines préférés aux couleurs vives et vos assaisonnements préférés. Ensuite, essayez cette recette facile à préparer.⁵

Ingrédients

- 2 carottes, hachées
- 1 oignon, haché
- 4 autres légumes-racines (par exemple : patates douces, rutabagas, navets, panais, betteraves, etc.)

- 1/4 T d'huile d'olive
- 3 T de parmesan ou d'herbes

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 degrés.
2. Couper les légumes-racines en gros morceaux. Hacher les carottes et les oignons.
3. Mettre les légumes dans un bol moyen et les arroser d'huile. Ajouter des assaisonnements (par exemple, aneth, basilic, origan, romarin, persil, thym, ail, etc.) ou du parmesan et bien mélanger.
4. Répartir uniformément sur une plaque de cuisson.
5. Faites cuire au four pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.



Combattre l'habitude du sel : 6 conseils pour réduire le sodium

Limiter les apports en sodium à moins de 2 300 mg par jour

Imaginez que vous remplissiez une cuillère à thé de sel et que vous la mangiez. Un message instantané serait transmis par votre langue et votre cerveau : « Ouf! Trop salé! » Et vous vous laveriez la bouche en prenant le verre d'eau le plus proche.

Ça paraît dégoûtant de manger autant de sel d'un coup, non? Cependant, l'adulte moyen mange 2,7 livres de sel par an, et il se peut que vous ne le réalisiez même pas.

Voici les recommandations de l'American Heart Association :²

- Moins de 2 300 mg de sel/sodium par jour
- 1 500 mg de sel/sodium par jour est la quantité idéale

Alors, quelle quantité de sel est consommée par une personne moyenne? Environ 3 400 mg par jour. Mais comment est-ce possible? Pensez à cela :

Les aliments préparés et transformés, les sauces, les vinaigrettes et les croustilles sont également riches en sodium.

Cheeseburger = 1 400 mg de sodium

1 Poitrine de poulet frite = 1 140 mg de sodium

Biscuit jambon-oeuf = 1 100 mg de sodium

Tranche de pizza = 640 mg de sodium

Repas préparé au micro-ondes = 500 à 1 500 mg de sodium

Quel est le problème avec le sodium? Un régime alimentaire riche en sodium fait augmenter le risque d'hypertension artérielle. C'est un facteur de risque important pour les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Un excès de sodium a également été lié à des maladies rénales et à une mauvaise santé des os... Heureusement, de simples

changements peuvent vous aider à réduire la quantité de sodium que vous consommez. Voici ce que vous pouvez faire :

- Mangez plus de fruits et de légumes frais.
- Achetez des aliments et des soupes à faible teneur en sodium.
- Lisez les étiquettes alimentaires et contrôlez votre consommation de sodium.
- Buvez de l'eau plutôt que des boissons gazeuses.
- Choisissez des vinaigrettes à faible teneur en sodium à base d'huile d'olive ou de vinaigre.
- Réduire la fréquence de manger des repas rapides et de mets préparés.

Et encore une chose... Allez-y doucement avec la salière.

PLUS

Vérifier la teneur en sodium dans les denrées alimentaires <https://tinyurl.com/4itxl>

La force de préhension : une nouvelle façon de déterminer si vous êtes diabétique

du diabète de type 2.3 En fait, ils ont découvert qu'une faible force de préhension peut permettre d'identifier le risque de diabète chez des personnes qui ne présentent aucun autre facteur de risque.

Si vous voulez prévenir le diabète et prolonger votre vie, faites de l'exercice, mangez sainement et maintenez un poids sain. La musculation peut également être bénéfique. Essayez :

- de vous entraîner avec des poids ou des machines
- les exercices liés au poids corporel (pompes, tractions, redressements assis)

Vous gagnerez des muscles qui permettront d'augmenter votre poids maigre (y compris la force de préhension) et d'améliorer votre santé pour les années à venir.

PLUS

Donner de la force à la prise <https://tinyurl.com/y2gx37zm>

Références :

1. Bradford, T., et al. (2017). Weight loss through virtual support communities: A role for identity-based motivation in public commitment. [La perte de poids grâce à des communautés de soutien virtuelles : le rôle de motivation basée sur l'identité et l'engagement public.] Journal of Interactive Marketing, 40:9-23. De : <https://tinyurl.com/y27hl759>
2. American Heart Association. (2018). Get the scoop on sodium and salt. [Renseignez-vous sur le sodium et le sel.] De : <https://tinyurl.com/y26o6hrv>
3. Brown, E., et al. (2020). Grip strength cut points for diabetes risk among apparently healthy U.S. Adults. [La force de préhension est un facteur de réduction du risque de diabète chez les adultes américains apparemment sains.] American Journal of Preventive Medicine, 58(6): 757-765. De : <https://tinyurl.com/y4f9mypo>
4. Qin, P., et al. (2020). Fried-food consumption and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality: A meta-analysis of observational studies. [La consommation des aliments frits et le risque de maladies cardiovasculaires et de mortalité toutes causes confondues : Une méta-analyse des études d'observation.] Heart. De : <https://tinyurl.com/y3jndl6f>
5. U.S. Department of Agriculture. (2017). Roasted root vegetables. What's cooking? [Légumes-racines grillés. Quelque chose sur le feu?] USDA Mixing Bowl. Consulté le 10 février 2017, de <http://tinyurl.com/zyc07xp>.



Participez au Défi santé de février!

Établir des habitudes de grignotage saines : Satisfaire vos fringales avec des collations saines

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :

Un dispositif de suivi de la forme physique m'aidera-t-il à me mettre en forme?

© Wellsource, Inc. All Rights Reserved.

Aster Awards
HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING