



Collations énergétiques aux noix

Avez-vous besoin d'une collation saine pour tenir le coup? Essayez cette recette facile, sans cuisson, à base de noix.⁵

Ingrédients

- 1/2 T de noix
- 3/4 de T de dattes fraîchement dénoyautées
- 1/2 T amandes en poudre
- 1 T flocons d'avoine
- 1/2 T graines de tournesol
- 1/4 T poudre de cacao
- 3 T sirop d'érable
- 1/4 T graines de sésame

Instructions

1. À l'aide d'un mélangeur, pulvérisez légèrement les noix en petits morceaux. Mettre de côté.
2. Placez les autres ingrédients dans le mélangeur. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Versez le mélange dans un bol. Incorporez les noix.
4. Roulez le mélange en boules ayant la taille d'une noix.
5. Avec les graines de sésame dans un petit bol, rouler les boules dans les graines pour les enrober.
6. Servez-les immédiatement. Ou bien, conservez-les au réfrigérateur pendant quelques jours ou au congélateur pendant une semaine.

Donne 10 portions. 239 calories par portion.

Aster Awards
HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING

La méthode de la roue de hamster pour stimuler votre système immunitaire

20 minutes de course sur un tapis roulant préviennent

Susie Chan a décidé de se mettre à la course à pied il y a quelques années pour rester en forme. Maman très occupée, elle n'a pas toujours trouvé du temps pour faire de l'exercice. Mais elle a persévéré, en courant souvent sur un tapis roulant à la maison.

Ensuite, elle a couru un demi-marathon avec son frère, et a continué. Chan a récemment atteint un nouveau record du monde en courant 68,54 miles en 12 heures, et ce, sur un tapis roulant. Mais c'était juste. Elle a battu le record de seulement 1,75 miles.

Vous n'avez pas besoin de parcourir des milliers de kilomètres sur tapis roulant comme Chan. Mais un peu d'exercice est BÉNÉFIQUE pour la santé.

De récentes recherches montrent que seulement 20 minutes d'exercice modéré (comme la marche rapide sur un tapis roulant), permettent de prévenir l'inflammation et de renforcer le système immunitaire.³

Les chercheurs ont également découvert que l'exercice modéré est bénéfique par les moyens suivants :



Récupération plus rapide après une blessure



Protection du corps contre les virus et les bactéries



Réparation des lésions tissulaires



Contrôle du taux de glycémie



Favorise la gestion du poids



Prévient les maladies chroniques

Vous avez envie de renforcer votre système immunitaire et de protéger votre santé? Sautez sur un tapis roulant et allez-y. Ou promenez-vous dehors. Vous sentirez mieux, serez en meilleure santé et vivrez plus longtemps.

Grignoter et croquer des grains entiers pour une meilleure santé cardiovasculaire

tranches de pain et un bol de flocons d'avoine) peut faire la différence.

Augmentez votre consommation de grains entiers

Le ministère américain de l'Agriculture nous recommande de consommer 3 à 5 portions de grains entiers par jour. Voici quelques astuces faciles pour intégrer davantage de grains entiers dans votre alimentation :

- Choisissez du pain aux grains entiers pour vos rôtis ou vos sandwichs
- Accompagnez votre dîner ou votre souper de pâtes à base de grains entiers
- Utilisez du riz brun au lieu du riz blanc
- Essayez les céréales à grains entiers ou les flocons d'avoine pour le déjeuner

- Choisissez des tortillas aux grains entiers au lieu de celles à base de farine blanche

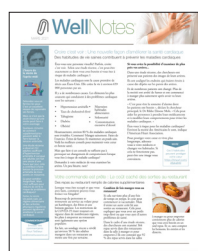
Grignotez et croquez davantage de grains entiers pour protéger votre cœur et votre santé.

MORE

Essayez ces recettes à base de grains entiers
<https://tinyurl.com/4k68yru5>

Références

1. American Psychological Association. (2021). Stress in America 2021: One year later, a new wave of pandemic health concerns. [Le stress en Amérique 2021 : Une année plus tard, une nouvelle vague de préoccupations sanitaires liées à la pandémie.] De : <https://tinyurl.com/8wtvc6c9>
2. Aune, D., et al. (2016). Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. [La consommation de grains entiers et le risque de maladie cardiovasculaire, de cancer et de mortalité, toutes causes confondues, et par cause spécifique : examen systématique et méta-analyse dose-réponse des études prospectives.] British Medical Journal, ,353: i2716. De : <https://tinyurl.com/hf5ry5fh>
3. Stoyan, D., et al. (2016). Inflammation and exercise: Inhibition of monocyte intracellular TNF production by acute exercise via β 2-adrenergic activation. [Inflammation et exercice : Inhibition de la production intracellulaire monocytaire de TNF grâce à l'exercice aigu via l'activation β 2-adrénérique.] Brain, Behavior, and Immunity, 61:60-68. De : <https://tinyurl.com/kh9mhy3d>
4. Kristensen, M., et al. (2016). Meals based on vegetable protein sources (beans and peas) are more satiating than meals based on animal protein sources (veal and pork) – A randomized cross-over meal test study. [Les repas fondés sur des sources de protéines végétales (haricots et pois) sont plus rassasiants que les repas fondés sur des sources de protéines animales (veau et porc) - Une étude randomisée de test de repas croisés.] Food & Nutrition Research, 60(0), From: <https://tinyurl.com/4cbp9hvf>
5. Radd, S. (2016). High energy balls. [Boules énergétiques.] Food as medicine: Cooking for your best health (p. 265). Warburton, Australia: Signs Publishing Company.



Participez au Défi santé du mois d'avril

Renforcer la force du tronc : Faites des exercices pour renforcer votre tronc

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je faire de l'exercice si je suis toujours occupé?