



Maïs soufflé maison à l'huile d'olive

Évitez le maïs soufflé au micro-ondes ou le maïs soufflé au cinéma, enrobé de beurre. C'est facile de préparer la vôtre. C'est aussi moins cher. Le maïs soufflé peut représenter une collation saine et peu calorique. Essayez cette recette simple.⁵

Ingrédients

1/2 T de grains de maïs non soufflés

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1/4 c. à thé de sel

Instructions – Machine à maïs soufflé

- Versez les grains de maïs non soufflés. Placez un grand bol sous la goulotte. Allumez la machine à maïs soufflé et attendez que tous les grains soient éclatés.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive. Saupoudrez de sel. Mélangez bien.

Instructions – Maïs soufflé sur la cuisinière

- Placez l'huile d'olive et les grains de maïs à éclater dans une grande casserole à feu moyen. Couvrez avec un couvercle.
- Lorsque les grains commencent à éclater, augmentez le feu. Agitez la casserole dans les deux sens, jusqu'à ce que tous les grains soient éclatés ou que la casserole soit pleine.
- Saupoudrez de sel et mélangez bien.

(83 calories/portion
Donne 7 portions)

La théorie de l'orange : Le fruit pour lutter contre les maladies chroniques

Visez à manger 1,5 à 2 tasses de fruits par jour

« En approche! » Faites attention aux oranges projectiles si vous allez à Ivera, en Italie. Chaque année, la ville est l'hôte de la bataille annuelle des oranges.

L'événement a pour origine le Moyen Âge, lorsque les habitants de la ville ont renversé un tyran. Mais aucune arme ou épée n'est brandie.

Par contre, des milliers de personnes ont lancé des oranges dans une bataille amicale pour revivre la victoire. Environ 500 000 oranges sont utilisées. Et c'est un bordel juteux.

Vous êtes à la recherche d'une manière sucrée d'améliorer votre santé?

Selon de récentes études, les oranges peuvent aider à lutter contre les maladies chroniques, comme :³

- Maladie cardiaque
- Obésité
- Diabète

Les détails juteux sur les oranges

Pourquoi les oranges sont-elles bonnes pour la santé? Voici quelques détails juteux :

Vitamine C: Une orange représente environ 116 % de la quantité quotidienne de vitamine C dont votre corps a besoin.



Fibres: Cet agrume est aussi une bonne source de fibres. Il renferme environ 12,5 % des fibres dont vous avez besoin par jour.

Un apport suffisant en vitamine C et en fibres dans le régime alimentaire peut aider à :

- renforcer le système immunitaire
- diminuer le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral
- réduire le mauvais cholestérol
- contrôler le taux de glycémie
- prévenir certains types de cancer

Procurez-vous des oranges la prochaine fois que vous irez à l'épicerie. Mais évitez de les jeter contre les autres. Il est plus sain de manger ce fruit.

Efforcez-vous de consommer environ 1,5 à 2 tasses de fruits frais par jour, ainsi que 2 à 3 tasses de légumes frais.

PLUS

[Les oranges contre le jus d'orange : Lequel est le meilleur? https://tinyurl.com/ybc4z8jv](https://tinyurl.com/ybc4z8jv)

Repensez vos boissons : La consommation quotidienne de boissons gazeuses

Si vous souhaitez limiter votre risque de diabète, buvez plus d'eau. Une seule boisson gazeuse par jour peut augmenter le risque de diabète et d'autres problèmes de santé.

Une étude récente a conclu que les personnes qui consomment 1 à 2 boissons gazeuses par jour ou plus sont plus susceptibles de développer un diabète que celles qui n'en consomment pas.² Et le fait de boire une boisson gazeuse ordinaire ou diète n'a pas vraiment d'importance.

Buvez-vous des boissons gazeuses? La vraie affaire ou diète? Si vous avez soif, évitez les boissons gazeuses et buvez plus d'eau. Et si vous recherchez un peu de saveur, ajoutez des tranches de citron, de lime, de kiwi ou de concombre.

PLUS

[En savoir plus sur les boissons gazeuses et les maladies https://tinyurl.com/hwd8kcy](https://tinyurl.com/hwd8kcy)

Références

- Kim, H., et al. (2021). COVID-19 illness in relation to sleep and burnout. [La maladie COVID-19 par rapport à l'état de sommeil et à l'épuisement.] *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 4:1. De : <https://tinyurl.com/347ah74u>
- Gardener, H., et al. (2018). Diet soda and sugar-sweetened soda consumption in relation to incident diabetes in the Northern Manhattan Study. [La consommation de boissons gazeuses diètes et de boissons gazeuses sucrées par rapport à l'incidence du diabète dans l'étude Northern Manhattan.] *Current Developments in Nutrition*, 2(5):nz008. De : <https://tinyurl.com/4w2jbyen>
- Morrow, N., et al. (2020). De : The citrus flavonoid nobiletin confers protection from metabolic dysregulation in high-fat-fed mice independent of AMPK[S]. [Le flavonoïde d'agrumes nobilétine protège les souris nourries avec des graisses élevées contre les dérèglements métaboliques, indépendamment de l'AMPK [S].] *Journal of Lipid Research*, 61(3): 387-402. De : <https://tinyurl.com/3uh3a9t5>
- Herold, F., et al. (2019). Functional and/or structural brain changes in response to resistance exercises and resistance training lead to cognitive improvements – a systematic review. [Les changements fonctionnels ou structurels du cerveau suite à des exercices de résistance et l'entraînement de résistance aboutissent à des améliorations cognitives- une revue systématique.] *European Review of Aging and Physical Activity*, 16:10. De : <https://tinyurl.com/vby95wpp>
- Radd, S. (2016). Maïs soufflé maison à l'huile d'olive Food as medicine: Cooking for your best health (p. 290). [L'alimentation comme médicament : La cuisine pour une meilleure santé (p. 290).] Warburton, Australia: Signs Publishing Company.



Participez au Défi santé d'octobre!

Respiration saine : Pratiquez votre respiration pour améliorer votre santé.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que faire si je suis toujours fatigué?