

Gruau crémeux aux abricots

Vous vous réjouirez de prendre un déjeuner sain après avoir essayé ce gruau doux et crémeux à base d'abricots secs.5 Avec seulement 233 calories par portion, c'est une excellente facon de bien commencer la iournée.

Ingrédients:

3½ T d'eau

1/2 T d'abricots secs

2 T de flocons d'avoine à cuisson rapide non cuits (possibilité d'avoine épointée avec un temps de cuisson plus long)

6 oz de yogourt à la vanille sans gras

Instructions:

- 1. Dans une casserole moyenne, portez l'eau et les abricots à ébullition, avec couvercle, à feu moyen pendant 5 à 6 minutes. Si vous utilisez de l'avoine épointée, portez la quantité d'eau à 5 tasses.
- 2. Baissez le feu et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes supplémentaires.
- 3. Incorporez les flocons d'avoine. Faites cuire sans couvercle pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à épaississement, en remuant de temps en temps.Si vous utilisez de l'avoine épointée, ajoutez 20 minutes au temps de cuisson.
- 4. Répartissez des portions d'une tasse dans des bols et garnissez-les d'une cuillerée de yogourt.



Un régime alimentaire à base de plantes réduit le risque de maladie d'Alzheimer et de démence.

Dans le film Still Alice, lorsque la professeure d'université Alice Howland (jouée par Julianne Moore) commence à oublier des choses. elle sait que quelque chose ne va pas. Elle se coupe au milieu d'une phrase pendant une conférence. Elle se retrouve désorientée lors d'une course familière. Elle a des difficultés à se souvenir de simples détails Et ensuite, elle apprend la nouvelle... la maladie d'Alzheimer. On estime que 5,8 millions de personnes aux États-Unis sont atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une démence. Cette maladie du cerveau endommage la pensée, la mémoire et l'apprentissage. Et il n'y a pas de remède.

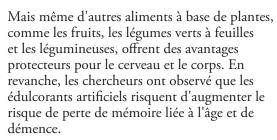
Privilégiez les aliments à base de plantes pour protéger votre cerveau

Mais il y a aussi de bonnes nouvelles. Une étude récente a constaté que le fait de manger davantage d'aliments à base de plantes permet de réduire le risque de démence, de maladie d'Alzheimer et de perte de mémoire liée au vieillissement.3

Cela comprend:

- Cocoa
- Café
- Champignons
- Vin rouge
- Pommes
- Thé vert
- Bleuets
- Oranges

Grenades



Si vous souhaitez garder votre cerveau en bonne santé en vieillissant, c'est toujours le bon moment pour commencer.

PLUS

Signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer https://tinyurl.com/ mu6ce8fz

Soyez sympa avec vous-même pour prévenir les maladies cardiagues.

Voici six façons simples de prendre soin de soi:

- 1. Faire du yoga, de la méditation ou de la prise de conscience
- Regardez un film drôle
- Tenez un journal
- Lisez un bon livre
- 5. Réservez du temps pour faire

quelque chose que vous aimez Pratiquez la respiration profonde

En faisant régulièrement de l'exercice et en adoptant un régime alimentaire sain, vous contribuerez également à maintenir votre cœur en bonne santé.

PLUS

L'autosoin en période de pandémie https://tinyurl. com/mr4dfbay

Références

Sun Tang, M.S., et al. (2020). Effectiveness of wearable trackers on physical activity in healthy adults: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. [Efficacité des dispositifs portables de suivi d'activité physique des adultes en bonne santé : revue systématique et méta-analyse d'essais contrôlés randomisés.] JMIR Mhealth Uhealth, 8(7): e15576. De : https://tinyurl.com/4a5nf27x https://tinyurl.com/4a5nf27x

- 2. Thurston, R.C., et al.(2021). Self-compassion and subclinical cardiovascular disease among midlife women. [La compassion envers soi-même et les maladies cardiovasculaires de nature subcliniques chez les femmes d'âge moyen.] Health Psychology, 40 (11): 747 -753. De : https://tinyurl.com/mr3w3sj7 https://tinyurl.com/mr3w3sj7
- 3. Gonzalez, Dominguez, R., et al. 2021). Food and microbiota metabolites associate with cognitive decline in older subjects: A 12 year prospective study. [Les métabolites de l'alimentation et du microbiote sont associés au déclin cognitif chez les personnes âgées : une étude prospective sur 12 ans.] Molecular Nutrition & Food Research, 65(23).De: https://tinyurl.com/4aj6ky48 https://tinyurl.com/4aj6ky48
- 4. Bi, Y., et al. (2016). AutoDietary: A wearable acoustic sensor system for food intake recognition in daily life. [AutoDietary: Un système de capteurs acoustiques portables permettant de reconnaître la consommation de nourriture dans la vie quotidienne.] IEEE Sensors Journal, 16(3): 806.De: https://tinyurl.com/2p9ep6yb https://tinyurl. com/2p9ep6vb

5.American Heart Association.(2019).Gruau crémeux aux abricots.De : https://tinyurl.com/rrb9yk7v https://tinyurl.com/rrb9yk7v



Relevez le défi santé du mois de janvier! Adoptez des habitudes saines pour votre poids :

Adoptez des habitudes saines pour contrôler votre poids

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Est-ce que les suppléments diététiques peuvent m'aider à perdre du poids? Lien vers:

Can diet supplements help me lose weight?

