



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.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

- 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

Essayez cette recette fraîcheur pour améliorer votre humeur

Les fruits et légumes sont favorables à la santé mentale



Mangez-les crus. Non, nous ne faisons pas allusion aux huitres ou aux œufs mal cuits. Ce sont des aliments à éviter, surtout crus, pour de nombreuses raisons. Mais il y a des aliments où le cru est le bon choix.

Dans une étude récente, les chercheurs ont découvert que les personnes qui mangent plus de fruits et de légumes crus sont moins susceptibles de développer une dépression et des problèmes de santé mentale.³

Quel est le rapport? Les fruits et légumes sont plus riches en nutriments lorsqu'ils sont crus. Dans quelques cas, la densité nutritionnelle est accrue avec la cuisson (par exemple, les tomates, le brocoli et les asperges). Mais la plupart sont plus sains quand ils sont crus.

Les 10 meilleurs fruits et légumes crus

Les chercheurs ont classé les fruits et légumes au premier rang des nutriments bénéfiques pour la santé mentale.

Les dix premiers incluent :

- Pommes
- Bananes
- Baies
- Carottes
- Concombre
- Pamplemousse
- Laitue
- Oranges
- Épinards
- Légumes à feuilles vert foncé

Consommez-vous suffisamment de fruits et de légumes?

Voici les besoins de la plupart des adultes :

- **Légumes** : Mangez 2 à 3 tasses de légumes par jour
- **Fruits** : Mangez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour

Si vous ne consommez pas assez de fruits et de légumes, quelques changements simples apportés à votre alimentation peuvent faire la différence.

Essayez ceci : Mangez une banane ou des baies au déjeuner. Prenez une salade à feuilles vertes pour le repas de midi. Prenez une pomme pour une collation.

Ajoutez un légume au souper. Continuez ainsi. En seulement une ou deux semaines, vous vous sentirez mieux et serez en meilleure santé.

SUITE

Comment manger plus de fruits et légumes
<https://tinyurl.com/ybrkzgzf>

Combattre l'hypertension artérielle comme un pro du Super Bowl (suite de la page 1)

- Il a réintégré l'exercice dans son horaire, à raison de 30 minutes par jour.
- Et il a commencé à prendre des médicaments.

Au bout d'un an, il a réussi à ramener sa tension artérielle à la normale.

Comment est votre tension artérielle?

Prenez une décision immédiate pour le faire vérifier. S'il est supérieur à la normale, consultez votre médecin pour mettre au point un plan d'action visant à le faire

SUITE

Dix façons de contrôler la tension artérielle
<http://tinyurl.com/ls75sw3>

Références

- Thompson, W. (2022). Enquête sur les tendances mondiales en matière de conditionnement physique pour 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1): 11-20. De: <https://tinyurl.com/2p83mxxr>
- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2021). Faits concernant l'hypertension. De: <https://tinyurl.com/4645324s>
- Brookie, K., et al. (2018). La consommation de fruits et légumes crus est liée à une meilleure santé mentale *Frontiers in Psychology*. De: <https://tinyurl.com/2p9yy8jc>
- Lee, S.H., et al. (2022). Les adultes qui respectent les recommandations en matière de consommation de fruits et légumes - États-Unis, 2019. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 71(1): 1-9. De: <https://tinyurl.com/2p9n9unc>
- Radd, S. (2016). Maïs soufflé maison à l'huile d'olive. *Food as medicine: Cooking for your best health* (p. 290). Warburton, Australia: Signs Publishing Company.



Relevez le défi santé de février!

Participez au Défi santé de février! Sauvez vos résolutions: Agissez pour atteindre vos objectifs de bien-être

l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :
Quels aliments aident à contrôler la glycémie?