

Consommez des gras sains



DÉFI

Choisissez des gras sains pour améliorer votre santé

Exigences pour compléter ce DÉFI SANTÉ™

1. Lisez « Consommez des gras sains. »
2. Élaborez un plan pour ajouter davantage de gras sains à votre alimentation.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Beurre. C'est l'une des attractions qui attirent presque 100 000 personnes par jour à l'Iowa State Fair chaque année.

Mais les nombreuses personnes ne recherchent pas une tartine de beurre

sur des rôties, un biscuit ou du maïs sur l'épi.

Ils sont venus voir la sculpture de la vache à beurre et d'autres créations sur le thème du beurre fabriquées par Sarah Pratt, le sculpteur de beurre travaillant à la foire.

La célèbre sculpture de la vache à beurre est devenue une tradition de l'Iowa State Fair depuis plus de 100 ans. C'est une réplique à taille réelle d'une vache faite de 600 livres de beurre pur crème.

Et si on le découpait en portions individuelles de beurre, il y aurait assez pour beurrer 19 200 rôties. C'est beaucoup de beurre

Les créations de Pratt sont sans doute agréables à regarder, mais le beurre et les autres aliments qui contiennent des graisses saturées ou trans sont susceptibles de boucher vos artères et d'augmenter votre risque de maladies chroniques.

Les professionnels de la santé suggèrent d'éviter ou de limiter les mauvaises graisses. Cependant, votre corps a besoin de bonnes graisses afin de protéger votre santé et de vous procurer de l'énergie.

Évitez le beurre sur vos rôties du matin et relevez le défi d'un mois visant à consommer des gras sains.

Questionnaire sur les matières grasses

Que connaissez-vous au sujet des gras sains? Répondez au questionnaire pour le savoir.



T F

1. La plupart des fruits et légumes renferment des gras sains.
2. L'huile d'olive n'est pas meilleure pour la santé que le beurre ou la margarine.
3. Les gras saturés et les gras trans sont susceptibles d'augmenter le taux de cholestérol et d'accroître le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.
4. Les principales sources de matières grasses malsaines pour un grand nombre de personnes sont la viande rouge, la pizza et le lait.
5. La consommation d'aliments d'origine végétale est le meilleur moyen d'ajouter plus de gras sains à votre alimentation.

Votre résultat? L'huile d'olive est une option plus saine que le beurre, la margarine et l'huile végétale. La consommation d'aliments complets à base de plantes et de graisses saines peut contribuer à

Réponses : 1. Vrai 2. Faux 3. Vrai 4. Vrai 5. Vrai

Votre régime alimentaire et votre taux de cholestérol



Les types de gras que vous consommez peuvent avoir un impact important sur le taux de cholestérol.

Avoir un taux de cholestérol élevé vous expose à un risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Tous deux sont les principales causes de décès aux États-Unis et provoquent la mort d'environ 857 000 personnes par an¹

- **Cholestérol total.** Aux États-Unis, on estime que 94 millions d'adultes ont un taux de cholestérol total supérieur à la normale.²
- **Seul un adulte sur trois** ayant un taux de cholestérol élevé réussit à le contrôler.
- **Il n'y a aucun symptôme.** De nombreuses personnes atteintes d'hypercholestérolémie ne le savent même pas.

Infographie : 7 conseils pour maîtriser le cholestérol <https://tinyurl.com/438yy3uk>