

Ajoutez ces 9 aliments riches en gras sains à

Par bonheur, ce n'est pas tout ce qui est gras qui est mauvais. Les gras sains, ou gras insaturés, présents dans les aliments d'origine végétale, protègent votre cœur et votre cerveau, et contribuent à réduire le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'autres maladies chroniques.⁴



Vous avez envie d'une meilleure santé? Ajoutez ces gras sains à votre régime alimentaire :

- Huile d'olive
- Huiles de colza, de soja et autres huiles végétales non hydrogénées
- Margarines molles sans gras trans
- Vinaigrettes à base d'huiles végétales non hydrogénées
- Poissons d'eau froide, comme le saumon
- Olives et avocats
- Noix et graines, y compris les graines de lin
- Tartinades à base de plantes, comme le houmous ou les beurres de noix
- Fruits, légumes et légumineuses

Le pouvoir des plantes pour maîtriser le cholestérol

Le fait de choisir des aliments qui contiennent moins de gras trans et de gras saturés contribuera à réduire votre taux de cholestérol sanguin et à protéger votre santé.

Les aliments à base de plantes, comme le tofu, les avocats, les produits à base de soja et les légumineuses (pois, haricots, lentilles, etc.), ne contiennent pas de cholestérol, sont à faible teneur en gras saturés et réduisent réellement le cholestérol grâce à leur teneur en gras et en fibres.

Limitez la consommation de gras saturés <https://tinyurl.com/>

Quatre façons de mesurer le cholestérol



Une simple prise de sang suffit à mesurer le taux de cholestérol pour :³

- **Cholestérol total.** Une mesure de la quantité totale de cholestérol dans votre sang (taux sain pour les adultes = 125 à 200 mg/dL).
- **LDL (mauvais cholestérol).** La principale source des accumulations de cholestérol et des blocages dans les artères. (Taux sain pour les adultes = Moins de 100 mg/dL)
- **HDL (bon cholestérol).** Les HDL contribuent à l'élimination du cholestérol de vos artères (niveau sain pour les adultes = 40 mg/dL ou plus).
- **Triglycérides.** Le type de graisse le plus répandu dans votre corps.

Cinq types d'aliments gras à éviter ou à limiter



Dans les allées de votre épicerie, vous verrez certainement des dizaines d'emballages de produits étiquetés « à faible teneur en gras ».

Ne vous laissez pas tromper. Dans la majorité des cas, l'étiquette signifie simplement que l'article est à faible teneur en gras saturés ou trans, et non une bonne source de gras sains ou insaturés.

Voici 5 types d'aliments gras à éviter ou à limiter :

- **Viandes :** Bœuf, agneau, porc, saucisse, bacon, hamburgers, hot dogs, steak
- **Produits laitiers entiers :** Lait entier, crème, beurre, crème glacée, fromage
- **Graisses animales et solides :** Saindoux, graisse végétale, margarine dure.
- **Produits de boulangerie à base de gras solides :** Croûte à tarte, gâteau, biscuits, pâtisserie, beignets, craquelins
- **Huile de noix de coco ou de :** Garnitures et crèmes sans produits laitiers

S'agit-il de gras sains? Voici un moyen simple de vérifier. Si le produit est solide à température ambiante (comme la sculpture de la vache construite à partir de 600 livres de beurre), ce n'est pas un choix sain.

Les gras et le cholestérol <https://tinyurl.com/2p92tjd6>

Références

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Leading causes of death. [Principales causes de décès.] De : <https://tinyurl.com/4mjcwhpc>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2021). High cholesterol facts. [Les faits sur les taux élevés de cholestérol.] De : <https://tinyurl.com/2582eta7>
3. National Library of Medicine. (2020). Cholesterol levels: What you need to know. [Taux de cholestérol : Tout ce que vous devez savoir.] De : <https://tinyurl.com/3me2wez7>
4. American Heart Association. (2018). 'Bad' cholesterol can be deadly in otherwise healthy people. [Le « mauvais » cholestérol peut se révéler mortel chez des personnes qui sont par ailleurs en bonne santé.] De : <https://tinyurl.com/2f3c66t3>