

MYTHES OU RÉALITÉS ALIMENTAIRES?

Quelques croyances débusquées!

LES PERSONNES QUI MANGENT FRÉQUEMMENT DES BANANES ATTIRENT LES MOUSTIQUES... UNE BANANE ÉQUIVAUT À UN STEAK... LES ŒUFS BRUNS SERAIENT PLUS NUTRITIFS QUE LES BLANCS... OU ENCORE, LES BOISSONS GAZEUSES DITES DIÈTES SONT MEILLEURES POUR LA SANTÉ. COMMENT DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX? COMMENT DÉBUSQUER LES CROYANCES FARFELUES EN ALIMENTATION? DES MYTHES EN ALIMENTATION, IL Y EN A PLUS DE 150, PRÉSENTÉS DANS LE LIVRE MANGER DES BANANES ATTIRE LES MOUSTIQUES, DE JULIE DESGROSEILLERS, DT.P. LES ÉDITIONS LA PRESSE, 2009. UNE FAÇON D'ENRICHIR VOTRE QUOTIENT NUTRITIONNEL! ET POURQUOI PAS, PARTAGER LES MYTHES ALIMENTAIRES À VOS ENFANTS PEUT SUSCITER DES DISCUSSIONS ANIMÉES EN FAMILLE!

Les mangeurs de bananes attirent davantage les moustiques.

Mythe ☹

Selon le Centre de connaissances sur les insectes, aucune étude scientifique n'indique qu'en mangeant des bananes les moustiques vont nous aimer encore plus! Les insectes sont toutefois attirés par le dioxyde de carbone (CO₂) que dégage le corps humain et par les parfums retrouvés dans les produits de soins corporels.



Les épinards crus sont très riches en fer.

Mythe ☹

Ce légume vert ne contient pas autant de fer qu'on le croit. La légende du fer dans les épinards serait née d'une erreur dite de frappe d'une secrétaire, qui multiplia par dix le taux réel contenu dans les épinards. Passée inaperçue pendant des dizaines d'années, cette erreur induisit le monde entier en grossière erreur... et donna naissance au légendaire Popeye le marin! Malgré tout, les épinards demeurent un des légumes les plus riches en vitamines et en minéraux tels que l'acide folique, le cuivre, le fer, le magnésium, les vitamines A, B6 et K.



Manger lentement est meilleur pour la santé.

Réalité ☺

Manger lentement facilite une meilleure digestion. Puisque la digestion mécanique et chimique débute dans la bouche, plus les aliments sont bien mâchés, moins il reste de travail à faire par la suite. Manger lentement évite également de se gaver puisque le cerveau n'enregistre pas la satiété de façon instantanée. Savourer chaque bouchée est une excellente façon de se relaxer tout en intensifiant le plaisir gastronomique!

Une banane équivaut à un steak.

Mythe ☹

Voilà une croyance complètement farfelue! Ces aliments appartiennent à deux groupes alimentaires distincts et, par conséquent, la valeur nutritionnelle est très différente. La banane est riche en glucides et contient plusieurs vitamines, comme l'acide folique et la vitamine C. Elle ne contient pratiquement pas de protéines (1 gramme par fruit). De son côté, le bœuf est riche en protéines (28 grammes de protéines, en moyenne, pour une portion de viande de 100 grammes) et renferme plusieurs minéraux, comme du fer et du zinc.

Manger des carottes, c'est bon pour les yeux.

Réalité ☺

La carotte est riche en bêta-carotène, un pigment de la famille des caroténoïdes que le corps transforme en vitamine A. Cette dernière est importante pour le mécanisme de la vision, notamment pour la santé de la rétine et pour la vision nocturne. Mais attention! Si la vitamine A est bonne pour la santé des yeux, il est cependant faux de croire que manger des carottes nous évitera de porter un jour des lunettes!



Manger entre les repas est une mauvaise habitude.

Mythe ☹

Manger entre les repas n'est pas une mauvaise habitude en soi, surtout si les aliments consommés sont nutritifs et que la faim est au rendez-vous. D'ailleurs, manger une collation saine entre les repas aide les grands comme les petits à se procurer des éléments nutritifs essentiels, tels que des antioxydants (ex. : fruits) et du calcium (ex. : yogourt). Les collations permettent aussi de répartir l'apport en énergie sur toute la journée, contribuant ainsi à maximiser l'énergie, la concentration et la performance, et à prévenir la fatigue entre les repas. Finalement, grignoter intelligemment aide à patienter jusqu'au prochain repas.

La pomme de terre n'est pas bonne pour la santé.

Mythe ☹

La pomme de terre est un légume très intéressant d'un point de vue nutritionnel, surtout lorsqu'elle est consommée avec sa pelure. À titre d'exemple, une pomme de terre moyenne avec pelure, cuite au four, contient autant de vitamine C que 2 pommes, deux fois plus de potassium qu'une banane et autant de fibres que 6 pruneaux séchés. De plus, cette même pomme de terre contient moins de calories que 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs.



La mention « multigrain » est gage de santé.

Mythe ☹

La mention « multigrain » inscrite sur l'emballage des produits (ex. : céréales, craquelins, pâtes, pains) veut tout simplement dire que le produit contient plusieurs sortes de grains (ex. : avoine, blé, seigle, soya). Pour qu'un aliment soit riche en fibres, les grains doivent être entiers. Or, un pain fait de 14 céréales représentera un choix santé seulement si les grains sont entiers!

Les œufs bruns sont plus nutritifs.

Mythe ☹

Que l'œuf soit blanc ou brun, sa valeur nutritive est identique. La différence entre les œufs à coquille brune et les œufs à coquille blanche provient tout simplement de la race de poule qui les pond. Saviez-vous que pour savoir si un œuf est frais, immergez-le dans un verre d'eau : s'il coule au fond, c'est qu'il est encore bon. Par contre, s'il flotte, l'œuf est périmé.



Les boissons gazeuses « diètes » sont meilleurs pour la santé.

Mythe ☹

Les boissons gazeuses hypocaloriques ne contiennent aucune calorie, comparativement à 150 pour une cannette (355 ml) de boisson gazeuse originale. Cependant, ces dernières entretiennent le goût pour le sucre et semblent même stimuler les fringales. En conclusion : boire une boisson gazeuse occasionnellement n'est pas désastreux, mais sachez que les mentions « hypocalorique » ou « diète » ne sont pas synonymes de « santé ».



Le fromage constipe.

Mythe ☹

Voilà un mythe très répandu! Pourtant, les facteurs contribuant à la constipation sont une faible consommation en fibres alimentaires (ex. : fruits et légumes, légumineuses, pains et céréales à grains entiers), une hydratation insuffisante, un manque d'activité physique ou du stress. Ainsi, le fromage n'a pas le pouvoir de constiper!



Le lait n'est bon que pour les enfants.

Mythe ☹

Saviez-vous que de 20 ans à 50 ans, la masse osseuse diminue progressivement et enregistre une perte de 0,5 % à 1,5 % chaque année? Cette perte est particulièrement importante au cours des 5 premières années suivant le début de la ménopause, et peut atteindre près de 15% durant cette période. Voilà pourquoi il est si important de faire le plein de calcium durant l'enfance et l'adolescence, puis de maintenir une bonne consommation à l'âge adulte. Boire du lait représente la façon la plus rapide et la plus efficace d'absorber du calcium. Pourquoi ? Parce que le lait est une excellente source de calcium et qu'il contient de la vitamine D, élément clef pour aider le calcium à se fixer sur les os.



On utilise des fruits et des légumes de moins bonne qualité pour les conserves.

Mythe ☹

Contrairement aux idées reçues, les fruits et les légumes utilisés pour les conserves sont cultivés spécifiquement dans ce but. Il ne s'agit donc pas des « rejetés » de Dame Nature. Une fois cueillis, ils sont rapidement mis en conserve, et les produits qui ne correspondent pas aux critères de sélection sont mis de côté.

Plus un poisson est gras, meilleur il est pour la santé.

Réalité ☺

La règle est simple : de façon générale, plus un poisson est gras, plus il est riche en oméga-3. Les sardines, le saumon, le hareng et le maquereau figurent parmi les poissons les plus gras. Donc parmi les meilleures sources d'oméga-3. Au cours des années 1970, des études ont révélé que les Inuits du Groenland présentaient une incidence beaucoup moins élevée de maladies du cœur que plusieurs autres populations, en raison des poissons qu'ils consommaient.



Les produits céréaliers ne sont pas essentiels.

Mythe ☹

Les recommandations en matière de saine alimentation suggèrent aux adultes de consommer, chaque jour, de 6 à 8 portions de produits céréaliers (ex. : céréales, pains, pâtes), dont la moitié sous forme de grains entiers. Ils sont essentiels car ils représentent la principale source d'énergie pour votre corps grâce à leur teneur élevée en glucides. Ils sont également riches en vitamines du complexe B qui jouent un rôle indispensable dans la transformation des aliments en énergie. Une alimentation riche en fibres aide à diminuer le taux de mauvais cholestérol, à contrôler la glycémie, à diminuer la constipation et favorise la satiété (sensation de ne plus avoir faim) et le maintien d'un poids santé.



Les muffins commerciaux aux fruits sont des choix santé.

Mythe ☹

Pour le déjeuner ou pour une pause bien méritée, les muffins commerciaux représentent très rarement des choix santé, même lorsqu'ils sont faits de fruits (ex. : bananes, bleuets), de grains entiers ou qu'ils sont dits « légers ». Pourquoi? Parce qu'ils contiennent généralement beaucoup de sucre et de gras. Les muffins commerciaux ressemblent davantage à des pâtisseries qu'à des produits céréaliers. Si vous aimez les muffins, mieux vaut les préparer vous-même! De plus, rien n'a meilleur goût qu'un muffin maison.



SOURCES :

Manger des bananes attire les moustiques et plus de 150 autres mythes et réalités en matière d'alimentation, par Julie DesGroseillers, Dt.p. 2009, Les Éditions La Presse.
Marie-Pier Chartier, Dt.p., Centre de santé et de services sociaux de Rivière-du-Loup.
Mylène Croteau, coordonnatrice, Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup.