

Liste des aliments en fonction leur rôle principal dans notre alimentation correction:

Définitions:

- **Protéine:** Une protéine est une molécule composée d'une chaîne d'acides aminés. Ceux-ci sont apportés par l'alimentation, et peuvent être d'origine animale ou végétale.
- **Féculent:** Les féculents sont des aliments d'origine végétale, constitués dans une forte proportion d'amidon ou plus généralement de glucides complexes. Il peut s'agir de parties de plantes non transformées ou de produits dérivés de l'industrie agro-alimentaire.

Note pour aller plus loin :

L'index glycémique : c'est le pouvoir glycémiant dans le sang de chaque aliment. Plus l'index glycémique d'un aliment est important, plus le **taux de glucose dans le sang** s'élève rapidement après sa digestion. Plusieurs paramètres jouent sur cet index: **Le mode de cuisson** (plus un aliment est cuit, plus son index glycémique est important), **le raffinage** (les céréales complètes ont un index glycémique moins élevé), **la forme de l'aliment** (une boisson sucrée aura tendance à présenter un index glycémique plus élevé car digéré plus rapidement qu'un aliment solide), **l'association de nutriments** (les matières grasses, les protéines et les fibres contribuent à réduire l'IG car ralentissent la digestion des glucides).
La consommation d'aliments avec index glycémique élevé entraîne des pics d'insuline, qui, à répétition, ont des conséquences: faire prendre du poids, favoriser le **diabète de type 2**, et favoriser les mécanismes de l'inflammation, faisant le lit de **maladies chroniques**.

Classez ces aliments selon leur classe de type de graisse :

Les **graisses saturées** sont retrouvées dans les viandes (lard, foie gras de canard, ...) les produits laitiers (beurre, fromage à tartiner et autres fromages, crème...), les aliments préparés (gâteaux, biscuits, pizzas, quiches), certains produits végétaux (l'huile de coco).

Comment agissent **les acides gras saturés** ?

Un excès de graisses saturées dans le sang est un facteur de risque de maladie cardiaque coronarienne car il augmente les risques d'athéromes c'est à dire d'obstruer les artères.

Il a été prouvé que remplacer les acides gras saturés dans l'alimentation par les acides gras insaturés pouvait aider à réduire le LDLc.

La pratique d'une activité physique régulière est importante car elle contribue à l'augmentation du HDLc et à la baisse des LDLc.

Rôle de Légumes/fruits	Rôle de Protéines	Rôle de Féculents riche en amidon
<ul style="list-style-type: none"> ● Haricots verts ● Petits pois ● Avocats (fruit) ● Carottes ● Tomates ● Banane ● Potimarron 	<ul style="list-style-type: none"> ● Œuf ● fromage ● yaourt ● blanc de poulet ● sardine ● lait ● Jambon ● steak haché ● légumineuses : lentilles haricots blancs, pois chiches fèves sèches, haricots noirs, pois cassés, graines de soja <i>(accompagnées d'une céréale elles vous apportent des protéines complètes)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Céréales : riz, blé, avoine, épeautre, orge, seigle, maïs, quinoa ● pomme de terre ● pâtes à tarte ● châtaigne ● pain ● frites (à limiter) ● chips (à limiter)

Graisses saturées	Graisses insaturées
<ul style="list-style-type: none"> ● Huile de palme ● Beurre ● Viande ● Charcuterie ● huile de friture (mélange d'huile) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Noix, noisettes ● Fruits secs ● Huile de tournesol ● Huile d'olive ● poissons gras, Saumon ● Avocat ● Maïs ● Amandes ● Œufs ● Noix de cajou ● Huile colza