

MANGEZ DE SAISON

Les règles de l'alimentation estivale



Ah... l'été. Le soleil brille, le temps est chaud et nos jardins et marchés offrent une abondance de fruits et légumes frais. Mais les repas d'été s'accompagnent aussi de la tentation d'aliments savoureux mais malsains. (Est-ce le camion de glace que j'entends ?) Alors, comment savourer les saveurs de l'été tout en se sentant bien ?

LES 4 RÈGLES DE L'ALIMENTATION ESTIVALE

MANGER SELON LA SAISON

L'été est synonyme d'abondance de fruits et de légumes qui regorgent de bienfaits nutritionnels. Lorsque les aliments sont de saison, vous pouvez faire des achats locaux, ce qui est meilleur pour vous ! Le principal avantage pour la santé des aliments produits localement est qu'ils sont plus frais. Les fruits et légumes commencent à perdre leurs nutriments dans les 24 heures qui suivent leur cueillette ; les produits les plus frais sont donc les plus nutritifs. En outre, les aliments cultivés localement sont souvent cueillis à leur pleine maturité, c'est-à-dire lorsqu'ils sont les plus riches en nutriments.



SAVOUREZ LES FRIANDISES

Les objectifs de santé de l'été ne sont pas une raison pour se tourner vers des régimes restrictifs. Il est possible de profiter des collations et des gâteries de l'été tout en travaillant à l'atteinte de vos objectifs. Il s'agit de faire preuve de modération, d'opter pour des substituts sains et de manger en tenant compte de la densité nutritionnelle. En ce qui concerne les friandises sucrées et rafraîchissantes dont nous raffolons tous, faites-vous plaisir de temps en temps, mais veillez à équilibrer ces gâteries par une alimentation principalement saine, composée de fruits, de légumes, de grains entiers et de protéines maigres.

OPTEZ POUR LA LÉGÈRETÉ ET LA FRAÎCHEUR

Les températures plus chaudes nous poussent naturellement à manger des aliments plus légers. Cela permet à notre corps de rester frais. Nos organes et notre système digestif doivent travailler plus dur lorsque nous mangeons des repas lourds. En choisissant des plats plus légers comme les salades, les soupes froides et les smoothies, nous épargnons à notre corps un certain effort, ce qui maintient notre température interne plus fraîche. Les fruits et légumes frais et crus contiennent naturellement plus d'eau, ce qui contribue à vous hydrater.

REHAUSSEZ VOS BOISSONS ESTIVALES

Une légère déshydratation peut se produire avec une perte de liquide de seulement 1 à 2 % ! Il est facile de perdre de l'eau en passant plus de temps à l'extérieur. Lorsque la chaleur de l'été se fait sentir, les boissons rafraîchissantes sont les bienvenues. Infusez votre eau avec des fruits frais et des herbes comme des baies riches en antioxydants et de la menthe rafraîchissante. Sirotez des tisanes fraîches comme celles au gingembre, à la menthe, à l'hibiscus ou au chaï pour une saveur à faible teneur en sucre. Mangez même des aliments hydratants comme le melon d'eau, le concombre et les tomates.

VOUS HYDRATER GRÂCE AUX ÉLECTROLYTES

Les électrolytes sont des minéraux qui aident à maintenir l'équilibre des fluides. En cas de perte excessive de fluide (par la sueur), il ne suffit peut-être pas de boire davantage d'eau, mais il faut aussi un apport d'électrolytes.

Les boissons électrolytiques vendues dans les magasins peuvent être savoureuses, mais nombre d'entre elles sont pleines de colorants, d'arômes et de sucres artificiels. Il est simple d'en préparer soi-même et cela permet de contrôler les ingrédients.

Voici quelques-uns des principaux ingrédients contenus dans les boissons électrolytiques faites maison pour favoriser l'équilibre hydrique :

- Sel
- Eau de coco ou eau d'érable
- Calcium ou magnésium en poudre

BOISSON ÉLECTROLYTIQUE AU CITRON VERT

Pour 2 personnes

Mélangez les ingrédients suivants dans un mélangeur pendant 10 à 20 secondes.

- ½ tasse de jus de lime frais
- 2 tasses d'eau de coco
- 2 c. à soupe de miel
- ⅓ c. à thé de sel de mer rose de l'Himalaya
- 1 portion de magnésium en poudre (facultatif)

Verser dans un verre avec des glaçons et déguster !



Sources : www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK236229 | fitonapp.com/nutrition/electrolyte-drinks | www.vitacost.com/blog/5-ways-eating-light-summer-food-is-beneficial | Images par Freepik