

Votre alimentation cet été : 10 questions de saison

Comment conjuguer pique-nique et équilibre alimentaire ? La cuisson au barbecue est-elle dangereuse ? Comment éviter la turista lors des voyages lointains ? Doit-on attendre trois heures après le repas pour se baigner ? Voici quelques réponses pratiques à ces questions concernant l'alimentation et la santé que l'on se pose souvent en été.

Comment conjuguer pique-nique et équilibre alimentaire ?

Tout simplement en préparant : quelques crudités (légumes et/ou fruits) faciles à manger à cette occasion : pour les fibres, l'eau et la vitamine C; du pain, du beurre, du jambon et du fromage pour l'énergie, les protéines, le calcium et la vitamine A.

On peut également prévoir une salade composée avec du riz ou des pommes de terre, légumes, fromage, jambon, oeuf ou surimi et un fruit. Sans oublier la boisson : l'eau est toujours la seule indispensable. Les quantités sont à adapter à l'appétit de chacun et à l'activité encadrant ou accompagnant ce pique-nique.

La cuisson au barbecue est-elle dangereuse ?

Le barbecue est réputé cancérigène du fait de la formation de composés comme les benzopyrènes lors de la cuisson des aliments. On peut retrouver ces substances sur les poissons et les viandes trop grillés, mais en très faible quantité. De plus, comme la cuisson au barbecue est saisonnière et donc peu fréquente, elle ne représente pas un véritable danger pour la santé.

Cependant, évitez le contact direct de l'aliment avec la flamme et ne consommez pas les parties noircies des aliments. Souvenez-vous que le principal danger de la cuisson au barbecue, c'est le risque de brûlures !

Comment éviter la turista lors des voyages lointains ?

Quelques conseils simples pour vous éviter les troubles digestifs et ne pas gâcher vos vacances. Ne pas utiliser l'eau du robinet pour boire, pour laver les fruits ou les légumes ou se brosser les dents. Si vous rencontrez des difficultés pour acheter de l'eau embouteillée et capsulée, il existe des comprimés vendus en pharmacie (à dissoudre dans l'eau afin de la désinfecter).

Il faut éviter aussi de consommer des crudités, des fruits déjà épluchés, des glaçons dans les jus de fruits, des glaces, des fruits de mer. Privilégiez les fruits entiers avec leur peau, que vous ôterez vous-même, et les viandes très cuites. Et « pour le cas où », mettez dans votre sac de voyage les comprimés antidiarrhéiques que vous aura conseillés votre médecin.

Peut-on manger coquillages et crustacés en été ?

N'hésitez pas si vous êtes en bord de mer. Ils vous apporteront le plein de minéraux. Si vous les pêchez vous-même, évitez les zones interdites, signalées généralement par affichage, et consommez-les rapidement.

Qu'apportent les glaces ?

Fraîcheur et plaisir assurément. Pour ce qui est de la valeur nutritionnelle, tout dépend des ingrédients. Une portion de glace de 125 ml (part moyenne) fournit environ 150 kcal, les sorbets 100 kcal, les glaces composées (du type poire «Belle Hélène» ou Pêche Melba) 300 kcal environ. Elles apportent aussi des protéines (5 grammes), des lipides (5 à 15 grammes) et du calcium en quantité variable: 35 mg dans un sorbet mais 150 mg dans une glace au lait, au yaourt ou dans une crème glacée !

Peut-on boire glacé ?

Chez certaines personnes, une boisson trop froide, outre le fait qu'elle est moins désaltérante, peut avoir des effets digestifs néfastes. Le froid commence par inhiber les contractions naturelles du tube digestif, puis celles-ci se multiplient dans un second temps. Boire glacé en mangeant ralentit la digestion, et boire glacé à jeun peut parfois déclencher une diarrhée.

Il est donc préférable de boire frais ou à température normale. En cas de forte chaleur, quelques glaçons ajoutés à la boisson au moment de la servir permettent d'obtenir sans désagréments une sensation de fraîcheur très appréciée.

Doit-on attendre 3 heures après le repas pour se baigner ?

C'est préférable si vous avez fait un repas copieux, riche en matières grasses ou accompagné de boissons alcoolisées. Si le repas a été léger il est inutile d'attendre si longtemps. Dans tous les cas, il est important de ne pas passer brusquement du soleil à une eau froide. Mouillez-vous la nuque et entrez très progressivement dans l'eau.

Peut-on manger autant de fruits que l'on veut ?

Il faut, bien sûr, rester raisonnable. Si vous vous mettez à manger des « kilos » de fruits, l'apport en sucres (et donc en calories) ne sera pas négligeable. De plus, la consommation excessive d'un type d'aliment entraîne souvent la moindre consommation d'autres aliments tout autant nécessaires. Si vous avez l'habitude de négliger les fruits, profitez du choix offert par la saison pour faire le plein de vitamines en mangeant 2 à 4 fruits par jour.

Quels aliments protègent la peau du soleil ?

La consommation quotidienne de certains fruits et légumes colorés, tels que la carotte, les épinards, les pêches et les abricots, permet de préparer la peau à subir les assauts du soleil. Cette propriété est due à leur richesse en bêta-carotènes, précurseurs de la vitamine A. Consommez-les de préférence crus ou en jus, car la cuisson détruit en partie les vitamines.

Mais attention, les carottes ne remplacent pas les crèmes solaires et, à l'inverse, certains fruits ou légumes pris en grande quantité (tels le céleri, le fenouil, le persil ou les figues), ne font pas bon ménage avec le soleil. Si vous avez l'intention de passer l'après-midi sur la plage, évitez d'en faire une cure juste avant.

Peut-on consommer des surgelés en été ?

Si la chaîne du froid est respectée et si les précautions utiles sont prises lors de la décongélation, les produits surgelés peuvent être utilisés par temps chaud. Le temps de transport entre le magasin et le congélateur doit être le plus court possible et les produits doivent être transportés dans des sacs isothermes.

Lors de leur préparation, il est déconseillé de laisser les produits décongelés à l'air libre. Pour les poissons entiers et les pièces de viande, qui nécessitent une décongélation avant cuisson, prévoyez de les laisser décongeler plusieurs heures, voire 24 heures, dans le bas du réfrigérateur. Pour les aliments à cuisson rapide (filets de poisson, légumes, crêpes fourrées..), mettez-les directement à l'état congelé dans une casserole ou au four.

Source : **NUTRINEWS**