



25 Aliments

DIABETE



*pour contrôler
sa glycémie*

DIABETES-HEBDO.COM

25 aliments super contre le diabète

Marilyn Kruse (Médecin nutritionniste) affirme que *"les meilleurs aliments pour combattre le diabète sont le plus souvent des aliments entiers qui ne sont pas traités, comme les fruits et légumes. L'introduction de ces aliments extra-sains dans votre alimentation vous aidera à répondre à vos besoins nutritionnels ainsi que réduire votre risque de complications du diabète telles que les maladies cardiaques. Bien sûr, les aliments sur cette liste ne devraient pas être les seuls aliments que vous mangez, mais en incorporant tout ou partie dans votre régime, ils vous aideront à améliorer votre santé globale"*.

Les meilleurs aliments pour le diabète

Si vous suivez déjà un régime sain rempli de céréales, de fruits, de légumes frais et de protéines maigres, félicitations ! Vous êtes sur le bon chemin, une vie longue et saine, où vous avez pris le contrôle de votre poids et de votre taux de glycémie. Vous manger déjà des aliments figurant sur cette liste. Parfait !

Pour ceux qui prennent l'approche depuis le début, qui ont choisi de manger mieux, cette liste est encore plus utile. Non seulement ces aliments ont des teneurs élevées en fibres, en antioxydants, en vitamines et minéraux, mais ils sont aussi familiers et faciles à trouver. Vous n'avez pas besoin de faire du shopping dans les magasins d'alimentation spécialisés pour trouver des aliments qui vous aideront à composer des repas sains. Il suffira de les acheter Bio. C'est la seule vraie condition pour manger sain, sans pesticide, sans fongicide et sans herbicide.



Pommes

Une pomme par jour éloigne le médecin indiquait un cardiologue. Une étude de 2012 de l'Ohio State University publiée dans le *Journal of Functional Foods* a révélé que manger juste une pomme par jour pendant quatre semaines réduit le LDL (mauvais cholestérol) de 40 %. Le professeur responsable de cette étude a expliqué que tous les antioxydants sont créés égaux, mais qu'un type particulier d'antioxydant dans les pommes avait un effet profond sur l'abaissement des LDL et prévenait donc les maladies de cœur.

Les pommes sont bonnes pour un régime de diabétique.

Ce fruit croquant semble également offrir une protection contre le diabète. La Harvard School of Public Health a examiné les régimes de 200.000 personnes et a constaté que ceux qui ont déclaré manger cinq ou plus de pommes par semaine avaient un risque 23 % plus faible de développer le diabète de type 2 par rapport aux sujets qui

ne mangent pas de pommes. D'autres bonnes nouvelles : Une pomme de taille moyenne contient 3 grammes de fibres, qui comprend à la fois des fibres solubles et insolubles. Comment oublier les pommes dans un régime ?

Rappelez-vous, cependant, qu'une petite pomme contient environ 15 grammes de glucides. Certaines grosses pommes représentent l'équivalent de deux portions de fruits.



Asperges

Basé sur le goût seul, l'asperge est un aliment favori pour beaucoup de gens. Vous l'aimerez d'autant plus que c'est un légume qui ne contient que seulement 5 grammes de glucides pour 20 calories, et près de 2 grammes de fibres alimentaires par portion. Il contient un taux élevé d'un antioxydant appelé glutathion, qui joue un rôle clé dans l'assouplissement des effets du vieillissement et de nombreuses maladies, dont le diabète, les maladies cardiaques et le cancer.

[En savoir plus sur les asperges!](#)

Une recherche préliminaire rapportée en 2012 dans le *British Journal of Nutrition* suggère que les asperges peuvent aider à maintenir les niveaux de sucre dans le sang sous contrôle et augmenter la production d'insuline.

Un autre avantage pour les asperges est son contenu en acide folique (vitamine B9). Six asperges fournissent 33 % des 400 microgrammes d'acide folique quotidiens recommandés.

L'American Heart Association conseille de manger des aliments contenant des folates et d'autres vitamines du groupe B pour améliorer les niveaux d'homocystéine, un facteur de risque de maladie coronarienne.



Avocats

Les avocats sont connus pour leur teneur en gras monoinsaturés sain pour le cœur. Ils améliorent donc les niveaux de cholestérol (HDL), diminuent le risque de maladie cardiaque.

Six excellentes raisons de manger des avocats !

Il y a bien une interaction entre les avocats et le diabète : Le *American Journal of Clinical Nutrition* a publié en 2008 une étude qui a révélé que les femmes qui ont déclaré manger une plus grande quantité de bonnes graisses, des graisses végétales insaturées, tels que celles trouvées dans les avocats - étaient 25 % moins susceptibles de développer un diabète de type 2 par rapport à des femmes qui en mangeaient moins.

Techniquement, un avocat est un fruit, mais en raison de sa teneur élevée en gras - 4 grammes pour 1/4 d'un avocat de taille moyenne - il devrait être traité comme une graisse. Cette même portion d'avocat ne contient que 2 gr de fibres et seulement 2 gr de glucides.

Outre le traditionnel guacamole, vous pouvez utiliser l'avocat en salades ou en sandwich, le déguster en purée avec une vinaigrette ou un peu de jus de citron, avec de l'ail et de l'huile d'olive.

Si vous voulez accélérer le processus de maturation, placez l'avocat dans un sac de papier brun, fermez-le et laissez-le sur votre table de cuisine pour un jour ou deux.



Haricots

Dans les cuisines anciennes, "*Les haricots, les fèves, étaient les fruits magiques.*" Bien sûr, vous savez probablement que les haricots sont riches en fibres et une bonne source de protéines, mais savez-vous pourquoi vous devez impérativement les inclure dans un régime diabétique. Dans une

étude de 2012, des chercheurs ont constaté que la consommation d'une poignée de légumineuses par jour (une tasse, soit 225 mg) a donné lieu à un meilleur contrôle de la glycémie (à la fois pour la glycémie et l'A1C) et fait baisser la pression artérielle.

Les haricots ont vraiment de super pouvoirs.

En outre, consommer plus de fibres pourrait réduire le risque d'un premier infarctus, selon l'American Heart Association (AHA) revue *Stroke*. Les chercheurs ont conclu que chaque augmentation de 7 grammes de fibres alimentaires en diminuait le risque de 7%.

L'AHA recommande de consommer au moins 25 gr de fibres alimentaires par jour. Une portion de 150 gr de haricots cuits contient plus de 9 grammes de fibres ce qui représente la même quantité qu'une portion de viande maigre.

Autres délicieuses variétés de haricots, le noir, le pois chiche, le blanc, le Lima, le Pinto... etc. Vous pouvez les faire cuire à partir de haricots secs ou utilisez des haricots en conserve. Rappelez-vous de surveiller les versions faibles en sodium lorsque vous consommez des conserves.

Essayez d'utiliser des haricots comme principale source de protéines une ou deux fois une semaine, en salades, dans des soupes ou comme substitut pour le bœuf haché dans les plats mexicains, comme des tacos de haricots ou burritos. Les haricots sont bons pour votre portefeuille, c'est aujourd'hui la source la moins chère de protéine.



Myrtilles

Ces petites baies de couleur bleutée font partie de la famille des fruits contenant le plus de flavonoïdes, connus pour leurs nombreux avantages pour la santé. En outre, grâce à sa haute teneur en fibres, la myrtille peut réduire le risque de diabète et le déclin cognitif. *"Elle aide au contrôle du taux de glycémie"*, dit

Joanne M. Gallivan, médecin, directeur de la National Diabetes Education Program du National Institutes of Health. *"Des études récentes ont également montré que les baies ont un effet anticancéreux en inhibant la croissance de la tumeur et de diminution de l'inflammation"*.

La puissance cachée de la myrtille.

Un des types spécifiques d'antioxydants trouvés dans les myrtilles sont les anthocyanes, qui leur donnent leur couleur bleue. Des recherches récentes démontreraient que manger des aliments riches en anthocyanes abaisserait le risque de diabète de type 2. Ces mêmes chercheurs ont constaté que les personnes qui mangeaient deux portions hebdomadaires ou plus de myrtille, réduisaient leurs risques de développer un diabète de type 2 de 23 %, même après ajustement des facteurs : âge, poids, et mode de vie. Bien que ces résultats soient prometteurs, il faut noter que d'autres études sont nécessaires pour déterminer le lien de causalité entre la consommation de myrtille et une diminution de chances de développer un diabète.

Profitez des myrtilles fraîches de Mai à Octobre, ou acheter des petits fruits congelés à tout moment.



Brocoli

Ce légume fait partie de la liste des super-aliments, c'est l'aliment que doivent consommer tous les diabétiques. Pour commencer, il a plus de vitamine C par portion de 100 grammes que n'en contient l'orange, il est plus riche en bêta-carotène, un puissant antioxydant que le corps utilise pour fabriquer de la vitamine A. Il favorise la vision, les dents, les os et la peau. Il est également riche en acide folique et en fibres, le tout avec des calories et de glucides en quantité minimales.

Le brocoli inverse le taux de sucre élevé dans le sang.

Le brocoli est un membre de la famille des crucifères, qui comprend d'autres légumes tels que les choux de Bruxelles, chou-fleur, le chou et le bok choy (chou chinois). Ce qui rend cette classe de légumes unique, ce sont les niveaux élevés de composés soufrés appelés glucosinolates qu'ils contiennent. Peut-être mieux connu pour leurs effets anticancéreux potentiels, ces composés peuvent également jouer un rôle dans la réduction du risque de maladie cardiaque et de décès liés aux accidents vasculaires cérébraux.

Dans une étude publiée dans le *"American Journal of Clinical Nutrition"* en 2011, les chercheurs ont constaté que la consommation de légumes crucifères a été associée à une réduction du risque de décès par maladie cardiaque. Leur recommandation: *"augmenter la consommation de légumes, en particulier les fruits et les crucifères, favorisait la longévité en bonne santé."*

Une portion de brocoli représente 125 à 250 gr de légume frais. Vous pouvez en profiter cru avec du houmous ou une sauce à faible teneur en calories. On peut aussi le consommer avec des œufs, des salades ou en accompagnement avec de la viande ou du poisson.

La clé pour une grande dégustation de brocoli cuit, est de ne pas trop cuire. La partie de la tige doit être à peine tendre et le brocoli doit rester vert clair.

Carottes



Cuites ou crues, les carottes sont un complément sain à toute formule de repas. Alors que les carottes cuites présentent une texture de légumes féculents tels que les pommes de terre, elles ne contiennent que très peu de glucides. Une portion de 225 gr de carottes crues contient

environ 5 gr de glucides. Selon l'American Diabetes Association, 5 carottes sont considérées comme une "*nourriture gratuite*" puisque ne contenant presque rien en glucides et ne doivent donc pas être prise en compte dans un régime alimentaire pour diabétique.

Carottes peuvent-elles augmenter la glycémie ?

Les carottes sont réputés pour leur richesse en vitamine A, fabriqué à partir du bêta-carotène, un antioxydant présent dans les carottes. Cette vitamine est nécessaire pour une bonne vision et pour assurer la fonction immunitaire prévenant ainsi le développement de certains cancers, selon la Clinique Mayo. ([Foundation for Medical Education and Research.](#))

Il y a encore plus de bonnes raisons de consommer des carottes. Selon une étude publiée en 2013 par l'École de médecine de l'Université Stanford, le bêta-carotène peut aider à réduire le risque de développer le diabète de type 2 chez les personnes qui ont une prédisposition génétique pour la maladie.

Profitez des carottes crues avec une sauce faible en calories ou une vinaigrette. Les râper pour les salades, les couper finement et les ajouter à la soupe, au chili, en purée, dans une sauce pour spaghetti, ou encore les faire cuire four avec une noix de beurre, les carottes se mélangent avec tous les autres légumes.

Cranberries (Canneberge)



On ne connaît ces baies que dans des moments festifs et surtout aux Etats-Unis lors du Thanksgiving. Il y a pourtant de bonnes raisons de profiter de la puissance de cette baie toute l'année. Très connu pour aider à prévenir les

infections des voies urinaires, les canneberges contiennent des nutriments en abondance, comme les anthocyanes, qui peuvent être particulièrement bénéfiques dans un régime diabétique.

La preuve n'est plus à faire que les antioxydants présents dans les canneberges réduisent le risque de maladie cardiaque en réduisant le cholestérol LDL (mauvais cholestérol). Elles maintiennent ou augmentent le HDL (bon cholestérol) et diminuent la pression artérielle.

Les canneberges fraîches contiennent les plus hauts niveaux de nutriments bénéfiques, lorsque la baie est bien mûre entre octobre et décembre. Comme les canneberges poussent dans les régions du nord des États-Unis, elles sont facilement disponibles pendant les mois d'automne et sont presque toujours présentées emballées, fraîches ou déshydratées. Choisissez des sacs de canneberges fermes, dodus, des fruits rouges avec aucun signe d'éclatement. Les canneberges non cuites peuvent être conservées au réfrigérateur environ une semaine. 225 gr de baies non sucrées représentent seulement 51 calories et 13 grammes de glucides. C'est aussi une excellente source de vitamine C. Heureusement, vous pouvez congeler les canneberges pour les utiliser toute l'année.

Ajouter les canneberges à vos smoothies, dans des salades de fruits, des chutneys, ou toutes sortes de gâteaux. Attention de n'acheter que des produits sans sucre ajouté qui ne contiennent pas d'huile de palme.



Poissons

La plupart des régimes pour diabétiques, qu'ils soient européens ou américains recommandent de manger du poisson deux fois par semaine. Contrairement à de nombreuses viandes, les fruits de mer sont faibles en gras saturés et en cholestérol LDL, de plus c'est une excellente source d'oméga-

3, en particulier dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng, Le saumon de fontaine, les sardines, le flétan et le thon. Selon la plupart de ces études, les acides gras oméga-3 réduisent le risque d'arythmie (des battements anormaux du cœur), diminuent également le taux de triglycérides et ralentissent le taux de croissance de la plaque d'athérome, abaissant ainsi la pression artérielle. En outre, les études en cours évaluent leur efficacité pour diminuer les risques de maladie d'Alzheimer et de démence.

Cinq choses que vous pourriez ne pas savoir sur les poissons !

L'inconvénient majeur de la consommation de poisson est que certains peuvent contenir des niveaux élevés de mercure, notamment le requin, l'espadon, le maquereau. Les enfants et les femmes enceintes doivent éviter de manger ces variétés. Par contre, les avantages liés à la consommation de poisson l'emportent sur les risques potentiels pour les hommes et les femmes d'âge moyen et plus âgés, aussi longtemps que les quantités de poisson consommées respectent les directives des diverses agences gouvernementales. Manger une variété de fruits de mer contribue à réduire la quantité de mercure dans votre alimentation.

La taille des portions de fruits de mer est la même que pour les viandes et volailles, soit 100 à 120 gr. Même si les poissons paraissent être plus chers que les autres sources de protéines, une préparation à la maison plutôt que dans un restaurant maintient les coûts bas.



Les graines de lin

On dit parfois, que les bonnes choses vont par trois. Cela s'avère exacte en ce qui concerne les graines de lin.

1. Elles contiennent de l'acide alpha-linolénique (ALA), qui peut être converti en acides gras oméga-3, offrant des avantages similaires à ceux trouvés dans les poissons.
2. Le lin est une bonne source de lignanes, des antioxydants qui ont démontrés qu'ils prévenaient les maladies cardiaques et le cancer, selon la clinique de Cleveland.
3. Une cuillère à soupe de graines de lin entières contient 3 grammes de fibres, solubles et insolubles pour seulement 3 grammes de glucides, mais cela représente quand même environ 55 calories.

Comment incorporer les graines de lin dans votre alimentation de diabète.

De récentes recherches ont établi un solide dossier sur les avantages de la graine de lin dans un régime diabétique :

- Le National Institutes of Health (NIH) affirme que la graine de lin est efficace pour réduire l'hémoglobine A1C chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Les mesures du taux de sucre sanguin ont été réalisées entre deux et trois mois.

- Dans une petite étude publiée dans le *Journal of Dietary Supplements* en 2011, les chercheurs ont constaté que lorsque des diabétiques de type 2 avaient complété leurs régimes avec des graines de lin moulues, le taux de glycémie à jeun diminuait de 19,7 %, le taux de cholestérol total diminuait de plus de 14,3 %, les triglycérides baissait de 1,5 %, et le cholestérol LDL diminuait de 21,8 %.
- Dans une analyse de 28 études scientifiques, les chercheurs ont conclu que le lin en grain réduisait le LDL (mauvais cholestérol).
- Une autre étude révélait que les personnes qui ajoutaient 30 grammes de graines de lin moulues à leurs régimes, remarquaient une baisse de 15 points de la pression artérielle systolique et de 8 points dans les niveaux de pression artérielle diastolique.

Bien qu'il n'y ait pas de recommandations spécifiques, la plupart des autorités de santé recommandent de manger 1 à 2 cuillères à soupe de graines de lin par jour, entières ou moulues. Profitez de sa saveur noisette sur des céréales, sur des salades, ou mélangées dans des pains ou des smoothies.



Ail

L'ail, la gousse comestible d'une plante de la famille des liliacées qui a servi à la fois de médicament et d'aromate en cuisine depuis des milliers d'années. Il a été utilisé pour traiter l'hypercholestérolémie, les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle et les cancers.

Ca marche vraiment ? Voici ce que dit la science actuelle, selon divers Instituts nationaux de santé :

- Certains éléments indiquent que la consommation d'ail fait baisser les niveaux de cholestérol sanguin pour une utilisation à court terme, alors que d'autres études concluent qu'elle n'a aucun effet à court terme, mais plutôt à long terme.
- La recherche préliminaire suggère que l'ail peut ralentir le développement de l'athérosclérose, une maladie qui peut conduire à d'autres maladies comme les maladies cardiovasculaires ou les AVC.
- Des faits suggèrent que l'ail peut également diminuer la pression artérielle, surtout chez les personnes qui ont une pression artérielle élevée.

Plus de raisons d'aimer l'ail !

Joanne M. Gallivan, médecin, directeur de la National Diabetes Education Program aux Instituts nationaux de la santé, indique : *"L'ail présente de nombreux bienfaits pour la santé, y compris la réduction du risque de nombreux cancers. Donc, en préparant un plat on peut améliorer sa propre lutte contre le cancer"*.

Une étude récente a montré que laisser reposer l'ail pendant environ 10 minutes avant qu'il ne soit utilisé dans la cuisine peut améliorer ses qualités de lutte contre le cancer. Découpé ou écrasé, l'ail produit des composés actifs qui donnent cette odeur distincte, composée de sulfure sain. L'ail chauffé n'aurait plus les mêmes propriétés.

Une portion d'ail frais représente 1 gr de glucides. C'est un excellent ajout à des sauces pour pâtes, sautés ou dans de nombreux plats de poissons et fruits de mer.

Chou frisé



Pas étonnant que la popularité de ces feuilles vertes, aient grimpé en flèche au cours des dernières années. Savoureux, très nutritif, c'est un ingrédient polyvalent dans la cuisine.

Les secrets du chou.

"Une portion 125 gr de chou cuit ne possède que 18 calories et 4 grammes de glucides. Il contient presque tous les nutriments importants, de la vitamine A à zinc", explique Connie Crawley, médecin nutritionniste et spécialiste de la santé à l'Université de Géorgie. *"Quand vous allez au marché, il ya tellement de variétés à choisir, que vous avez bien des difficultés à trouver celui que vous aimez. Il peut être cuit à la vapeur, sautés, même passé au micro-ondes."*

Comme les épinards, le chou frisé est un des légumes à feuilles vertes associés à un risque réduit de diabète de type 2. Dans une méta-analyse de plusieurs études, les personnes qui mangeaient le plus de légumes verts étaient pour 14% moins susceptibles de développer un diabète que ceux qui en consomment des quantités moindres.

Le chou frisé (et les épinards) contiennent deux pigments, la lutéine et la zéaxanthine, qui sont bénéfiques pour la santé des yeux. Selon la Harvard School of Public Health, la lumière du soleil, la fumée de cigarette, la pollution de l'air, et les infections engendrent la formation de radicaux libres. Ces deux pigments semblent arrêter les radicaux libres avant qu'ils ne puissent nuire aux tissus sensibles des yeux. Ils semblent également avoir un effet protecteur contre les cataractes.

Carolyn Washburn, professeur assistant à l'Université de l'Utah, propose des conseils pour choisir, stocker et cuisiner le chou frisé :

- Vous devez acheter le chou frisé de l'année. Éviter celui qui a flétri, jauni, ou celui qui a des feuilles endommagées par les insectes. Les petites feuilles seront plus tendres.
- Lavez le chou dans une eau propre et fraîche avec une goutte de vinaigre. Sécher avec une serviette en papier avant la coupe. La partie centrale du chou est souvent dure, il est donc préférable de la retirer.
- Utilisez le chou frisé dans les cinq jours suivant l'achat. Plus vous le stockez, plus son goût sera amer. Enveloppez le chou frisé non lavé dans des serviettes en papier humide dans un sac en plastique pour le ranger dans le bac à légumes.



Melon

Lorsque vous avez envie de quelque chose de doux, pensez au melon. On trouve de nombreuses variétés dont la pastèque, le cantaloup, le melon, le melon miel, le casaba, le persan et le pépino, le cavaillon et le charentais. Bien que tous regorgent d'éléments nutritifs sains, les types les plus communs contiennent certaines propriétés uniques :

Pastèque : Comme les tomates, la pastèque est une bonne source de lycopène, un antioxydant qui peut aider à protéger de certains cancers. L'American Heart Association (AHA) a certifié que la pastèque fraîche était excellente pour le cœur parce qu'elle est faible en gras saturés et en cholestérol. Lors de la sélection d'une pastèque, recherchez celle sans coups ou bosses. Rangez les entiers à la température ambiante pendant 10 jours maximum. La portion moyenne doit être d'environ 150 à 200 gr de pastèque.

Honeydew (melon à la peau blanche) : Une portion de 200 gr contient 51 % de la valeur quotidienne en vitamine C, et comme d'autres melons, il vous donne un sentiment de plénitude, sans beaucoup de calories. Sélectionnez des melons lourds, avec une légère odeur parfumée, qui ne présente pas de coup ou de taches molles.

Cantaloup : Ce melon succulent est une excellente source de vitamines C et A. La vitamine A contribue à la bonne santé des yeux, car il aide à prévenir la dégénérescence maculaire et améliore la vision de nuit. Recherchez essentiellement

des cantaloups sans difformités, lourd avec une forte odeur. La portion moyenne est de 200gr coupée en cubes.



Noix

En un mot, les noix sont l'un des choix les plus sains que l'on puisse faire. Selon la clinique Mayo, la plupart des noix contiennent plusieurs substances indispensables à la santé cardiaque. Des graisses insaturées, des acides gras oméga-3, des fibres, de la vitamine E, des stéroïdes végétaux, et la L-arginine, ce qui rend

les parois des artères plus souples et plus moins sujettes à la formation de caillots sanguins.

Faits surprenants sur les noix.

Il y a aussi de plus en plus de preuves que les noix améliorent le contrôle de la glycémie dans le diabète de type 2. Dans une étude canadienne publiée dans *Diabetes Care* en 2011, les chercheurs ont demandé à des personnes atteintes de diabète de type 2 de manger 60 gr d'un mélange de noix quotidiennement. Ils ont constaté une diminution des niveaux de sucre dans le sang et du LDL (mauvais cholestérol).

Parce qu'elles ne nécessitent pas de réfrigération et qu'elles peuvent être facilement transportées, les noix restent le grand choix pour toutes les collations. **Mise en garde :** Parce que les noix sont riches en calories, il est préférable de les consommer avant l'effort ou avant de manger.

Consommez de préférence :

- 6 Amandes, noix de cajou, noix ou mixtes
- 10 Arachides
- 4 pacans
- 5 noisettes
- 12 Pistaches

Le beurre de noix, comme le beurre d'arachide ou d'amande, sont des beurres qui offrent d'autres façons de profiter des bienfaits des noix pour la santé. **Attention** toutefois de ne pas être en excès sur les portions. Pour information, 1 cuillère à soupe, apportera l'équivalent en protéine d'une portion de viande.

Évitez les variétés salées, sucrées, enrobées de miel, recouverte de chocolat, parce qu'elles ajoutent des calories, des glucides et du sel.



Flocons d'avoine

Il n'y a rien de plus réconfortant qu'un bol de flocons chaud dans la matinée. De plus, c'est une option plus nutritive que de nombreux autres aliments du petit déjeuner, tels que les céréales sucrées, brioches, baguettes ou viennoiseries. En outre, en raison de sa teneur

en fibres (2 grammes de fibres par portion de 100 gr de flocons cuit) c'est un aliment important dans la journée.

Pourquoi la farine d'avoine est le secret le mieux gardé du petit-déjeuner.

Pendant des années, la farine d'avoine a eu une réputation de super-santé, et pour une bonne raison. Selon l'American Heart Association (AHA), l'avoine a la plus forte proportion de fibres solubles par rapport à toutes les autres graines, ce qui peut aider à abaisser le LDL (mauvais cholestérol) et diminuer le risque de maladie cardiaque. En outre, la farine d'avoine est le premier aliment que la Food and Drug Administration (FDA) a approuvé comme bonne pour la santé. Ce qui n'a pas manqué de venir jusqu'en Europe où les populations ont eu le même engouement pour cette céréale.

La fibre soluble de l'avoine pourrait aussi aider à atténuer l'augmentation de la glycémie en retardant la digestion et fournir une barrière physique aux enzymes digestives par sa surface absorbante, selon la publication récente de la revue professionnelle *diététiste*.

Il existe plusieurs types de farine d'avoine à choisir:

- Les flocons avec une texture dense et épaisse. Nécessitent jusqu'à 45 minutes de cuisson, de sorte que certaines personnes préparent le bol à l'avance et le réchauffent pour un déjeuner instantané. Ces flocons moins transformés sont plus faibles sur l'indice glycémique, ce qui permet un meilleur contrôle de la glycémie.
- Démodés ces flocons d'avoine ont laissé place à des flocons plus minces, moins épais, qui prennent environ 5 minutes à cuire.
- Il existe aussi des flocons à cuisson rapide et ou instantanée, également disponibles, mais attention certains contiennent du sel et du sucre.

Vous pouvez agrémenter vos flocons avec :

- Des noix hachées

- Une garniture de fruits frais : des baies, des pommes ou des poires coupées, ou des tranches de banane
- De la cannelle
- Un peu de substitut de sucre brun
- Une cuillère à soupe de canneberges séchées, de cerises, de raisins secs ou de dates.



Quinoa

Si vous êtes intéressés par élargir vos options végétariennes, vous pouvez faire un essai avec du quinoa. Le quinoa est une céréale ancienne consommée lors du plein essor de la civilisation Inca. Il a été largement

oublié pour être redécouvert dans les années 1970. Bien que ce "grain soit ancien", c'est en fait une graine riche en éléments nutritifs, dit Connie Crawley, nutritionniste et spécialiste de la santé à l'Université de la Géorgie.

Conseils pour la cuisson du quinoa.

Ce qui est unique à propos du quinoa ce n'est pas tant sa teneur en protéines (de 3 grammes pour une portion de 120gr), mais sa composition en protéines. Il contient les neuf acides aminés essentiels, les acides aminés que le corps ne produit pas, ce qui en fait une protéine complète. *"Avec 13 grammes de glucides par portion, il contient également du folate, du magnésium, du manganèse, du fer et de la vitamine B6 indispensable à tous régimes alimentaires. Il dispose de 2 grammes de fibres, et il est très faible en sodium"*, dit Crawley. Comme d'autres grains entiers, riches en fibres, le quinoa peut aider à prévenir les pics de glycémie et à conjurer la faim.

Plus de 150 variétés différentes sont connus. Les minuscules grains cuisent rapidement en 15 minutes environ et sont généralement servis comme plat principal comme du couscous ou du riz. son goût noisette rend le quinoa parfait pour agrémenter les salades, ou être incorporé dans les soupes.

Framboises



Une portion de 150 gr de framboise fournit plus de la moitié de la dose de vitamine C de la journée. C'est aussi un puissant antioxydant bénéfique pour les os, la santé

de la peau, ainsi que le cancer et la prévention des maladies cardiaques. Encore plus étonnant est sa teneur en fibres : 7 grammes en partie due à la partie charnue des graines comestibles.

En savoir plus sur les framboises riches en antioxydants!

Ces baies délicates sont également riches en anthocyanes, qui donnent cette couleur rouge aux framboises. En outre, les framboises contiennent de l'acide ellagique, qui, avec d'autres composants ont été étudiés pour leurs effets sur la résistance à l'insuline, l'abaissement de la glycémie et la lutte contre les inflammations.

La Framboise est en bonne place dans la liste de l'Association américaine des diabétiques comme super aliments avec l'approbation de l'American Heart Association. Profitez de framboises dans les salades de fruits et des smoothies.

Pamplemousse



Sucré, juteux et délicieux, de pamplemousse rose apporte plus de puissance antioxydante et plus de bienfaits que de pamplemousse jaune. Dans un essai de 30 jours sur 57 personnes souffrant de maladies cardiaques, ceux qui ont mangé un pamplemousse rose voyaient leur taux de LDL (mauvais cholestérol) diminuer de 20% et de 17% de triglycérides. En revanche, ceux qui ont mangé un pamplemousse jaune ont une réduction du cholestérol LDL de 10% seulement avec aucun changement significatif dans les triglycérides par rapport à un groupe qui ne mangent pas les fruits.

Qu'est-ce que vous devez savoir sur le pamplemousse.

Le pamplemousse semble également aider à améliorer le HDL (bon cholestérol). Dans une étude récente, les personnes qui ont consommé du pamplemousse ou du jus de pamplemousse frais avant les repas avaient une augmentation de 6 à 8 % de HDL (bon cholestérol) par rapport au groupe de contrôle, qui buvait de l'eau avant les repas.

Le jus de pamplemousse apporte également une aide à la diminution de la pression artérielle chez les personnes ayant une pression élevée. Ce fruit riche en fibre soluble, qui contient de la vitamine C fait partie de la liste de l'American Diabetes Association comme super aliments à consommer. Profitez-en pleinement dans les salades de fruit, comme fruit pressé ou le déguster en quartier.

Mise en garde : Le pamplemousse peut interagir avec certains médicaments, y compris les statines et les médicaments anti-arythmiques, n'hésitez pas à le vérifier avec votre médecin avant de consommer le fruit.

La moitié d'un gros pamplemousse, 125 à 150 gr, compte comme une portion.



Oignons rouges

N'hésitez pas à consommer des oignons, en particulier les rouges. Ils ajoutent non seulement une belle couleur aux salades, et aux préparations culinaires, mais ils contiennent aussi de puissants antioxydants par rapport à leurs cousins jaunes et blancs.

Les oignons sont aussi une bonne source de fibres, de potassium, d'acide folique, excellent pour la santé du cœur. La haute teneur en flavonoïdes des oignons les placent dans la lutte contre le cancer, la recherche cardiovasculaire ainsi que d'autres maladies chroniques, comme l'asthme. Selon une étude réalisée en 2002 et publiée dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, un apport alimentaire élevé en quercétine (flavonoïdes trouvés dans les oignons) peut réduire le risque de maladies chroniques et intervenir sur certaines allergies.

Si vous aimez les oignons, mais pas l'odeur persistante dans l'haleine, essayez de mâcher sur quelques brins de persil ou une feuille de menthe.



Poivrons verte & rouges

Poivrons rouges sont en fait des poivrons verts qui ont mûri sur pied. Ils sont chargés de substances nutritives, des antioxydants, de la vitamine C et du bêta-carotène. Comme d'autres fruits et légumes rouges, le poivrons rouges offrent une bonne dose de lycopène. Le lycopène est le caroténoïde le plus puissant

pour éliminer les radicaux libres.

Les vitamines A et C, ainsi que le lycopène, sont les promoteurs d'une bonne santé parce qu'ils réduisent le risque de maladies cardiaques, le diabète et certains cancers, selon le National Institutes of Health (NIH). En fait, dans le guide de l'alimentation du NIH destiné aux les personnes âgées, les poivrons rouges sont répertoriés comme l'un

des quatre légumes ayant les plus fortes quantités d'antioxydants, viennent ensuite les épinards, les carottes et les tomates.

Une portion de poivrons frais est égale à 225 gr. Cela fait beaucoup de nourriture si l'on considère qu'une portion de poivrons rouges rôtis cuits n'est que de 125 gr. Le poivron coupé en lamelles peut être consommé tout au long de la journée ou cuit et emballé lorsque vous voyagez. C'est aussi un apport coloré sur un plateau d'amuse-gueule, avec du fromage, en apéritif ou lors d'un petit creux.

Les poivrons frais peuvent être ajoutés à des pâtes, des œufs, des sautés. Ils peuvent être aussi grillés et accompagner de délicieuses préparations. Il suffit de placer les poivrons entiers sur le grill, coupés en lame de 3 à 5 cm, loin de la chaleur, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement carbonisés. Une fois refroidi, la peau s'enlève facilement. Les poivrons grillés sont prêts à utiliser dans des sauces et dans une multitude d'autres plats.



Soja

Indépendamment de la forme, les produits à base de soja ont une réputation méritée qui fournit des protéines de haute qualité, faible en gras saturés et en cholestérol. En fait,

le soja est un excellent moyen pour aider à répondre à la demande pour remplacer les aliments protéiques, riches en graisses (comme de nombreuses viandes) par des préparations faibles en graisses solides et en calories. (Dietary Guidelines for Americans recommandation - 2010)

Le soja est aussi une source de niacine (vitamine B3), l'acide folique (vitamine B9), du zinc, du potassium, du fer et de l'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras qui peut être converti en acides gras oméga-3. Les édamames (fèves immatures de soja), sont également riche en fibres avec 4 grammes par portion.

Les autorités sanitaires ont longtemps fait la promotion du soja comme une solution miracle pour réduire les taux de cholestérol sérique. La plupart des études ont conclu que les effets du soja ne sont pas aussi importants, mais ils sont d'accord qu'il est toujours bénéfique, en particulier lorsqu'il est utilisé pour remplacer les viandes riches en matières grasses. En fait, l'American Diabetes Association (ADA) a suggéré de fixer un objectif de manger au moins deux repas sans viande chaque semaine.

On peut trouver du soja partout aujourd'hui :

(Note : Les portions sont indiquées entre parenthèses)

- Lait de soja (250 ml) et le fromage de soja (28 gr) sont maintenant des produits laitiers.
- Tofu ou fromage de soja (120 gr), fabriqué à partir de lait de soja caillé, peut être consommé dans les salades et sautés ou utilisés comme ingrédient dans la cuisine. Le tofu en crème (125 ml) est une forme plus douce de tofu qui peut être utilisé pour faire des sauces et desserts nécessitant une épaisse texture crémeuse.
- La plupart des épiceries offrent une variété de substituts de viande à base de soja, tels que les burgers végétariens (90 gr), de la saucisse, des galettes ou des cubes remplaçant le bœuf ou le poulet.
- Edamame (125 ml) de graines de soja immatures peuvent être servis dans les menus apéritif.
- Noix de soja (20 gr) préparation de soja grillées et parfois aromatisés.



Épinards

Popeye avait raison - les épinards c'est bon pour nous. Vous savez probablement déjà qu'il est chargé de vitamines et de minéraux. Une portion de 125 gr d'épinards crus ou cuits fournit plus de 50 % de la valeur quotidienne de folate et de vitamine C. Dans le même temps, une portion de ce légume est

faible en calories (7 gr) et en glucides (1 gr).

Des façons créatives de manger des épinards !

Ce légume à feuilles vertes est riche en bêta-carotène, un antioxydant que le corps utilise pour fabriquer de la vitamine A. Le bêta-carotène protège également les cellules contre les dommages des radicaux libres, vecteurs des maladies chroniques et du vieillissement.

Si vous aviez besoin d'une autre raison de tenir plus d'épinards dans votre plan de repas, L'American Diabetes Association (ADA) a présenté une étude pour déterminer si manger plus de fruits et de légumes peut réduire le risque de développer un diabète. La réponse est que les gens qui ont mangé plus de légumes verts (épinards, en particulier) ont réduit leurs chances de développer le diabète de type 2 de 14 %. Malgré certaines limites de l'étude, la conclusion de l'ADA était la suivante : "Les gens qui veulent réduire leurs chances de développer un diabète devraient envisager de manger plus de légumes verts".

L'épinard est largement disponible sous les deux formes, frais ou surgelés. Il est non seulement très bien en salades, mais il peut être légèrement étuvé, sautés, ajouté à des œufs brouillés, ou utilisé pour faire des lasagnes végétariennes.



Thé

La prochaine fois que vous vous versez une tasse de thé, vous pourriez être en train de faire une faveur à votre santé. Le thé contient des flavonoïdes riches en antioxydants appelés catéchines, qui semblent réduire le risque de maladie cardiaque en aidant les vaisseaux sanguins à se dilater, selon

l'American Diabetes Association (ADA). Le thé améliore également les niveaux de cholestérol, réduit le stress, et réduit le risque de bon nombre de cancers.

[Pour en savoir plus sur les avantages santé du thé !](#)

Alors choisissez-vous vert ou noir ? Selon l'ADA, tandis que le thé vert a été le chouchou du monde du thé, les avantages pour la santé des thés verts et noirs sont similaires, explique Jeffrey Blumberg, directeur du Laboratoire de recherche sur les antioxydants à la Jean Mayer USDA, le Centre de Recherche en Nutrition Humaine sur le Vieillissement à l'Université Tufts (Boston, USA).

Dans l'article sur le thé, Mayer recommande de boire quatre à cinq tasses de thé fort par jour. Mais attention : les thés que l'on achète en bouteille ne comptent pas, parce que les catéchines bénéfiques commencent à se dégrader une fois que le thé a été brassé, et les boissons cachent souvent des sucres ajoutés. En outre, trop de glace, dans le cas d'un thé glacé, peut diluer le thé et ses composés sains. Le thé ne possède seulement que la moitié de la caféine du café.

Tomates



Les tomates sont une excellente source de vitamines C et A, ils sont riches en lycopène, un puissant antioxydant. Vous avez probablement entendu que les bases de tomates, riches en lycopène peuvent aider à protéger contre certains cancers, notamment le cancer de la prostate. La bonne nouvelles est que

l'apport accru de lycopène est également associée à une diminution significative du risque de maladie cardiaque, selon un rapport de 2013 par des chercheurs de l'Université Tufts (Boston, USA).

Quels sont les meilleures tomates: rouge, jaune, ou orange ?

Il est plus facile pour votre corps d'absorber le lycopène des tomates cuites et transformées, comme le jus de tomate, à partir de tomates fraîches. En outre, les produits en conserve tels que la tomate en pâte, la sauce tomate et la sauce pour pâtes ont environ sept fois plus de lycopène que les tomates crues. L'ajout d'un peu d'huile d'olive pour faire sauter ou cuire les tomates peuvent aider à l'absorption des lycopènes, selon *Santé Gourmet : Eat to Beat diabète* (McGraw-Hill, 2006).

Les tomates ont également montré leurs bienfaits pour lutter contre l'inflammation due à des éléments nutritifs - tels que les caroténoïdes et bioflavonoïdes - qui peuvent aider à réduire le risque de maladies cardiaques.

Alors que les tomates cuites et les produits de tomates contiennent plus de lycopène, les tomates crues sont encore un excellent choix puisque chargées de vitamines et de minéraux. Ils sont classés comme des légumes, alors que les pâtes et les sauces spaghetti sont classées comme les légumes féculents.

Malheureusement, de nombreux produits à la tomate en conserve sont riches en sel. Mais de plus en plus, des versions avec de faible teneur en sodium pour ces produits sont disponibles. Vous les trouverez comme substitut dans vos recettes pour réduire considérablement votre consommation de sel, explique Connie Crawley, nutritionniste et spécialiste de la santé à l'Université de Géorgie.



Yaourt

Le yogourt est un régal crémeux, délicieux et bon pour tous. C'est une excellente source de calcium, qui aide à promouvoir la santé des os et des dents, ainsi que la bonne fonction musculaire et les vaisseaux sanguins. Il est également une bonne source de vitamine B2 (riboflavine) et des protéines.

Les meilleurs yaourts à choisir - des yaourts à éviter !

Les yogourts probiotiques contiennent des bactéries bénéfiques pour la santé. Certains aident l'intolérance au lactose et du syndrome du côlon irritable. Ils prennent également en charge la fonction immunitaire.

Une étude publiée en 2012 dans *The American Journal of Clinical Nutrition* a montré que la consommation de fromage ou de yogourt pouvait aider à prévenir le diabète de type 2. En étudiant les régimes de milliers d'adultes avec et sans diabète, les enquêteurs ont trouvé que ceux qui ont mangé au moins 55 grammes de yogourt par jour étaient 12% moins susceptibles de développer le diabète de type 2.

Les chercheurs ont théorisé que les bactéries probiotiques présentes dans le yaourt, abaissent le cholestérol et produisent certaines vitamines qui empêchent le diabète. Ils pensaient que la vitamine D, le calcium et le magnésium présents dans le yogourt pouvaient aussi jouer un rôle.

Lors de l'achat de yogourt, il est recommandé d'opter pour des teneurs faibles en gras ou sans gras. Une autre option dans le marché est le yaourt grec, qui est un yaourt avec une partie de liquide retiré. Yogourt grec est plus riche en protéines que le yogourt normal. Encore une fois, vérifiez l'étiquette pour les teneurs en glucides totaux de sorte que vous pourrez l'intégrer dans votre plan repas.

Patrick Rossi

<http://diabetes-hebdo.com>
<https://www.facebook.com/diabetes.hebdo>