

Manger sain est-ce encore possible ?



Une cuisine saine passe par une alimentation équilibrée

Pour l'Homme, une alimentation saine consiste à respecter l'équilibre alimentaire, c'est-à-dire à consommer ni trop ni trop peu de nutriments essentiels tels que les vitamines et les oligo-éléments, de protéines, de fruits, de légumes et à tenir ses repas de préférence à des heures régulières.

Autrement dit, une bonne alimentation consiste à manger de tout, en évitant de consommer de trop grandes quantités et en respectant des heures de repas régulières. Il faut donc ne rien négliger dans son mode de consommation alimentaire : viandes, poissons, légumes, fruits, féculents,

manger au naturel : sans produits chimiques et autres produits nocifs pour le corps et l'organisme. 'il est presque impossible de

manger un aliment sans ingurgiter une partie infime de produits toxiques comme du plomb, du méthane ou encore des pesticides, etc.

Achetez vos produits chez les producteurs près de chez vous

Évitez les produits en conserve pour favoriser ceux présents dans les étalages (notamment pour les fruits et légumes)

Favorisez les produits ayant le label « Agriculture Biologique ».

Fuyez à tout prix les plats préparés, car ce sont ceux qui contiennent le plus de produits chimiques et de conservateurs

A éviter également toute la restauration rapide

Mangez à heure fixe, sans grignoter entre les repas.

Prenez trois repas complets par jour.

Manger des quantités plus importantes de nourriture le matin, un peu moins le midi et mangez légèrement le soir.

Évitez quand c'est possible les sauces ou l'ajout de sel, poivre et autre épices.

Mangez plutôt votre viande ou votre poisson le midi pour mieux l'assimiler pendant la journée.

Variez vos menus autant que possible : légumes, fruits, viandes, poissons, féculents, ...

une denrée alimentaire bien conservée ne perdra aucune valeur nutritive (vitamines, nutriments, ...)

avoir la possibilité de conserver ses aliments permet de varier son alimentation, par exemple en décalant les plats trop riches

comme la viande au midi, plutôt que de se forcer à les consommer le soir pour ne pas les perdre.

Une température trop élevée va détruire doucement mais sûrement tous les vitamines et les nutriments de vos aliments.

Et si vous faites un peu trop cuire, vous allez même créer des éléments cancérigènes. C'est ce qu'on appelle la réaction de Maillard.

Pire encore, certains ustensiles de cuisine de mauvaise qualité vont contaminer les produits, notamment avec des métaux lourds.

La cuisson basse température, qui va cuire doucement les

aliments pour préserver le goût et les vitamines.

La cuisson à la vapeur douce (grâce notamment au Vitaliseur de Marion).

Avec le bon choix d'ustensiles, une cuisson sans métaux lourds.

Ce n'est pas parce que l'emballage du produit contient le terme « Bio » ou « Naturel » que celui-ci va forcément vous aider à avoir une alimentation plus saine et équilibrée.

Le Label AB

Label AB Agriculture Biologique Ce label Français concerne tous les aliments ainsi que les produits agricoles. Son équivalent en Belgique est le label BioGarantie.

Aussi appelé « Agriculture Biologique », le label AB n'est valable que pour les produits qui proviennent de l'agriculture biologique (ou issus d'ingrédients de celle-ci). Il n'est attribué qu'aux denrées alimentaires qui respectent une charte précise sur :

- la manière de produire, de préparer ou d'importer les ingrédients

- l'utilisation des produits pour traiter ou fertiliser les sols

- la mise en place de pratiques spécifiques à certains types de cultures ou d'élevage

- l'étiquetage et le suivi des produits

Cela exclut donc l'utilisation de produits chimiques ou celle de produits dont on ne peut garantir l'aspect naturel et biologique.

Le Label Agriculture Biologique Européen

Label Agriculture Biologique Européen

Il existe également un label d'agriculture biologique Européen, moins connu du grand public.

Comme son homologue français, lui aussi impose des règles strictes quand aux aliments et denrées portant cette marque :

Aucun OGM

Recours à des engrais et pesticides naturels

Mise en place de la rotation des cultures

95% des ingrédients doivent provenir de l'agriculture biologique

Les autres labels

Il existe ensuite de nombreux autres labels et appellations données aux différents produits (label rouge, AOC, Ecocert pour les cosmétiques, ...). Très vite, on peut les confondre et certains peuvent induire en erreur. Les seuls labels de confiance sont donc les deux labels précédemment cités : ils garantissent une alimentation saine !

<http://pdfdownload.eklablog.com/desintoxication-naturelle-du-corps-a126047090>



Label AB Agriculture Biologique Ce label Français



Le Label Agriculture Biologique Européen