Nutrition

Il y a deux formes de sucres. Les *sucres purs* qu'on retrouve en grande quantité dans les sodas, jus de fruits, biscuits, etc.

Et les *glucides naturels* dans les pommes de terre, le pain.

Les fruits contiennent aussi du sucre, mais il est meilleur que les sucres *ajoutés*, car les fruits contiennent des fibres et sont naturels.

L'*Organisation mondiale de la Santé* recommande de ne pas manger plus de 25 grammes à 60 grammes de sucres libres par jour (10% de l'apport énergétique total), car la surconsommation de sucres ajoutés est un problème majeur de nos pays.

Les glucides lents sont bien meilleurs pour *le foie* que les sucres libres.
L'excès de sucre dans l'alimentation cause de graves problèmes pour la santé.

Il faudrait donc faire attention à manger un biscuit avec moins de sucre (ou biscuit *santé*, *label vert*, *bio*).
Il y avait les biscuits *militaires*, mais ceux-ci sont fort caloriques.

Le sucre, l'alcool et l'excès de graisses industrielles ou saturées sont mauvais pour le foie.

Certains aliments sont moins mauvais que d'autres.
Comme de l'eau plate avec une tranche de citron, par exemple.

L'Ice Tea contient deux fois moins de sucre déjà que le Coca-Cola. Et un peu d'Ice Tea se conserve plusieurs jours.

Certains sportifs prennent un peu de bière sans alcool.

On vend dans les supermarchés, notamment au Delhaize, des boîtes avec des légumes à prendre crus.

Je pense que le fromage Chavroux, ou ceux à pâte dure sont meilleurs que les bries, par exemple. Il y des pâtes à tartiner bio aussi, avec 100% de noisettes (Omega-9, acide gras insaturés, vitamine E) ou 100% de sésame, ou d'amande.

Les purées de pommes de terre font parfois maigrir.

Certains fruits sont faciles à préparer comme une banane, ou une pomme.

Du poisson ou de la viande maigre.

Un gruau d'avoine de temps en temps. Ou du Muesli bio avec du lait.

Le *Chi-cafe*, un café soluble, avec du magnésium et du calcium, est moins acide que le café normal. Et réellement pas si mauvais au goût.

On encourage la restriction calorique (pour ceux qui sont en surpoids), on décourage les repas copieux.

Une tisane camomille un jour sur trois, le soir, favorise le sommeil, car c'est un calmant naturel.

Il y a des applications comme Yazio, où il est possible de consigner ce qu'on mange, et qui calcule plus ou moins les

quantités et sorte de nutriments qu'on a pris, et qui coache la perte de poids naturelle. On voit qu'on a moins mangé.

> *Le capitalisme a poussé trop loin la réduction des coûts et la recherche du profit au détriment de la qualité de la nourriture.*

Ça demande un peu d'attention sur le long terme. Il suffit de changer légèrement ses habitudes.

Il faut s'informer, ou demander un avis personnalisé à un professionnel de santé ou à une nutritionniste.

Bleu2.eu - C. de Thibault - 2 novembre 2026.



Nature morte avec un verre à vin, un verre à flûte, une cruche en terre cuite et des pipes. Un tableau de style baroque néerlandais peint par Jan Jansz. van de Velde III. Rijksmuseum, Amsterdam.