

Dr Pierre Bernier, Dre Christine Bourque, Dre Andrée-Anne Bernier
CHIROPATICIENS, D.C.

DÉFI 30 JOURS

LES PROTÉINES

Beaucoup de gens sont excessivement concernés, à tort, par la quantité de protéines qu'ils ingurgitent dans une journée et de plus, il y a plein de contradictions dans la littérature à ce sujet. Alors, voici mon interprétation et compréhension en ce moment.

Si vous consommez des protéines animales, une portion consiste à peu près à la grosseur et l'épaisseur de la paume de votre main. Plus cette portion est maigre, mieux c'est. Ici, le cholestérol n'est pas en cause mais bien la réaction inflammatoire qui est associée avec le gras animal.

Si vous êtes végétariens, vous pouvez ajouter certains produits qui sont dans la famille des céréales. Comme nous ne voulons pas ajouter d'inflammation ni consommer d'aliments à haut taux d'indice glycémique, nous pouvons nous tourner vers le quinoa, le sarrasin, le riz sauvage et de façon limitée, seulement si vous ne prenez pas de protéines animales. Le soya bien qu'il ne soit pas une céréale est très allergène et si vous pouvez vous en passer se serait mieux.

Encore une fois, si vous êtes végétariens les produits à base de tofu font très bien l'affaire pour remplacer les protéines animales et la règle de la grosseur de la paume de la main s'applique également. Si vous êtes intolérant au soya votre paroi intestinale ne pourra pas guérir si vous consommez du tofu ou autre substitut de soya.