

L'ALIMENTATION

NOTIONS DE DIETETIQUE

LES REPAS

Le nombre de repas :

La majorité des pays ainsi que certains organismes internationaux publient des tableaux de rations alimentaires types indiquant les quantités maximales de nutriments à ne pas dépasser pour avoir un régime alimentaire sain et équilibré.

Les quantités seront cependant différentes d'une personne à l'autre. Plusieurs expériences ont montré que la meilleure efficacité est obtenue lorsque l'apport alimentaire est effectué en 3 ou 4 repas. Car si le nombre est inférieur (2 repas par jour), il entraîne une lassitude après la prise alimentaire (repas trop important), et un risque d'hypoglycémie, l'espace entre 2 repas étant trop important.

Petit déjeuner	25% à 30% de la ration journalière.
Déjeuner	30% à 45% de la ration journalière.
Goûter	10% de la ration journalière.
Dîner	30% de la ration journalière.

La composition des repas :

Le repas type conseillé comprend :

Des légumes crus.

Des légumes cuits.

Des céréales (complètes si possible).

Des légumineuses.

Œuf, ou poisson, ou viande.

- Les légumes crus :

Ils sont indispensables au début de chaque repas. Ils sont riches en minéraux et/ou en éléments catalytiques (qui favorisent l'assimilation des aliments).

Ils sont capteurs d'énergie solaire. Ils nourrissent le filtre éthérique. Ils sont régulateurs des cellules.

Nota : La plus grande richesse des légumes crus se situe dans leur peau, d'où l'intérêt des légumes biologiques qui ne nécessitent pas d'épandage.

- Les légumes cuits :

La seule cuisson valable est la cuisson à la vapeur, ou mieux, dans des ustensiles ne nécessitant pas d'eau, et cuits à feu doux. Sinon ils perdent, dans l'eau et à une température supérieure à 60°, leurs principales propriétés (sels minéraux, vitamines).

- Les céréales :

Les céréales raffinées n'ont pratiquement plus de valeur nutritive et se transforment en sucres.

Les céréales complètes doivent être utilisées de façon variée (plusieurs céréales différentes, si possible, dans un même repas. Elles offrent la même valeur protéinique que la viande. Elles sont l'aliment équilibrant (point d'équilibre entre le yin et le yang). Elles sont particulièrement bien assimilables. Il n'est pas nécessaire d'en consommer une grande quantité à chaque repas. Inconvénient : L'absorption de céréales peut provoquer des flatulences.

Varier les plats avec du blé (pilpil, boulgour, semoule), du riz, du millet, du maïs, du sarrasin, de l'épeautre, etc.

Recommandation : Ajouter aux plats de céréales un peu de légumes secs (lentilles, soja, pois, haricots secs, etc.).

- Le poisson :

Il n'y a pas de réserve diététique à la consommation de poissons et coquillages, hormis les pollutions provoquées par l'eau des mers. Eviter, peut-être, de consommer trop souvent, des poissons gras.

D'autre part, la vibration du poisson ramène à la terre, et à la mort. Il est constitué de cellules mortes. La consommation de coquillages vivants échappe à ce problème.

Cependant la vibration du poisson reste très éloignée de celle de l'homme qui possède un corps animal terrestre. L'influence est moins lourde que la viande.

- La viande :

La viande contient toutes les protéines nécessaires à l'organisme.

Inconvénients : Elle contient des toxines, des graisses non assimilables par l'organisme qui sont stockées et provoquent à la longue les maladies issues de la surconsommation de graisses.

La plupart des conditions actuelles d'élevage induisent, entre autre, des vaccins, des accélérateurs de croissance, etc., et la nourriture n'est pas souvent adaptée aux animaux.

Ajouter les problèmes de pollution de leur nourriture.

D'autre part, la vibration de la viande ramène à la terre, et à la mort. Elle est constituée de cellules mortes. L'influence sur l'équilibre vibratoire de l'homme est particulièrement négative.

Dans l'ordre croissant de négativité on a :

Les volailles, les viandes blanches (veau), les viandes rouges, les abats.

Le porc, sous toutes ses formes est l'animal le plus toxique.

- Les œufs :

Ils remplacent avantageusement la viande.

Poules, cannes, cailles, etc.

- Les assaisonnements :

Eviter dans les salades trop d'acidité qui perturbe la bonne assimilation des repas.

Bannir les huiles ordinaires (dites de cuisson), qui ont subi de multiples procédés de transformations chimiques, et qui les rendent toxiques. Elles gardent des traces de produits nocifs.

Préférer les huiles extra vierges de première pression à froid (huile d'olive), les huiles diététiques.

L'huile d'olive extra vierges de première pression à froid est de loin la meilleure pour la santé.

L'huile de sésame est réputée pour sa légèreté.

Penser, pour les assaisonnements, au tamari (extrait de soja), aux graines de sésame, etc.

- Les produits laitiers :

Ils restent valables en petites quantités, à condition que leur origine animale ne soit pas trop polluée.

Ils sont lents à digérer (l'enzyme de la digestion du lait disparaît du corps vers l'âge de 7 ans), et ils sont très gras.

Préférer les fromages maigres.

Eviter leur association avec le pain et les céréales.

Par contre la consommation raisonnable de yaourts ne pose pas de problèmes.

- Les sucres :

Ils sont acceptables lors d'un effort physique ou sportif car ils sont directement brûlés et ils ne laissent pratiquement pas de traces dans l'organisme.

Mais, paradoxalement, il affaiblit le potentiel énergétique de l'organisme ainsi que les défenses immunitaires.

Il faut savoir que la quantité de glucides contenus dans une alimentation normale et équilibrée (fruits et légumes), est suffisante pour un corps sédentaire, et dans un climat tempéré comme le nôtre. On peut déjà pratiquement supprimer tout ajout de sucres rapides.

Les sucres blancs sont à bannir. Ils ont subi de multiples transformations chimiques et gardent des traces de produits nocifs.

La plupart des êtres consomment trop de sucres qui ne participent pas à un métabolisme équilibré de l'organisme, qui fatiguent l'organisme et qui sont stockées sous formes de graisses.

Les sucres roux, (canne), sont moins nocifs, mais ils sont à éviter tout de même.

Le miel est à préférer aux sucres, mais il est à utiliser avec réserve pour les mêmes raisons.

- Les fruits :

Les sucres qu'ils contiennent sont parfaitement assimilables par l'organisme.

Ils suffisent à l'organisme. Ils contiennent de nombreux sels minéraux et des vitamines.

A consommer en dehors des repas, ou un peu avant, en raison de leur acidité.

A noter qu'un fruit, lorsqu'il a été coupé par un couteau métallique, s'oxyde rapidement s'il n'est pas consommé de suite. De même pour tout fruit épluché et laissé à l'air libre.

- Remarques :

Ces conseils sont une base et ne peuvent être utilisés qu'à travers le ressenti de chacun, et les besoins de son corps.

Les meilleurs repas sont les repas simples, équilibrés, dont les ingrédients sont de bonne qualité.

Eviter le plus possible les combinaisons grossières et les plats compliqués, chargés en calories, sucres et graisses, qui demandent de gros efforts digestifs.

Penser à bien mastiquer pour préparer le bol alimentaire qui facilitera la digestion.

Boire un minimum durant les repas car l'eau rend la digestion plus difficile. Un quart de vin maximum, et de qualité, à chaque repas principal apporte les bienfaits du tanin. La bière, le cidre, apportent aussi, entre autre, des sels minéraux et des vitamines, mais il faut en boire très peu car ils contiennent tout de même de l'alcool, néfaste à l'organisme.

Quand aux divers régimes et associations d'aliments, c'est la bouteille à l'encre. Chacun y va de sa recette miracle. Et, à longue échéance, on ne voit pas trop les résultats. L'établissement d'un régime doit faire intervenir beaucoup plus d'éléments que les simples aliments.

- Associations incorrectes :

Cependant, il y a des choses à éviter un maximum. Par exemple :

Tous les desserts sucrés après un repas. Le sucre inhibe l'action des enzymes digestifs et bloque la digestion.

Les plats riches en graisses animales, les graisses cuites, les fritures.

Les fruits acides avec les farineux.

Le lait liquide, déjà indigeste chez l'adulte, aggrave la non digestion des autres aliments.

Deux aliments azotés de catégories différentes au même repas (fromage, et viande).

Deux éléments farineux au même repas (pain, céréales).

Un aliment azoté (viande, œuf, fromage), avec un farineux (pain, céréales diverses). Préférer un peu

de biscottes complètes ou pain bis.

Des fruits frais mélangés avec des légumes crus ou cuits, ce mélange favorisant des fermentations acides et alcooliques. Prendre les fruits avant les repas.

Les assaisonnements acides dans les salades (vinaigre, citron, cornichons, moutarde, etc.), surtout si le repas est composé de farineux.