

L'ALIMENTATION

NOTIONS DE DIETETIQUE

HYGIENE ALIMENTAIRE

Quelques principes d'hygiène alimentaire :

Quelques règles simples assurent une bonne digestion :

Manger dans une atmosphère de détente.

Manger lentement, en prenant soin de bien mastiquer.

Repas pris à heures fixes.

Eviter de boire pendant les repas, mais une 1/2 heure avant ou entre les repas, afin de ne pas diluer les sucs gastriques et diminuer leur efficacité.

Ne pas manger au delà de son appétit.

Veiller à l'aspect quantitatif par une surveillance du pois.

Nota :

Il n'existe pas de régime type. Le régime doit être adapté aux besoins du métabolisme de chacun, pallier aux excès ou aux carences qui sont propres à chaque individu.

Régime ne signifie pas restriction ou surabondance.

Régime signifie alimentation équilibrée selon le tempérament et l'activité physique du moment.

La préservation des éléments catalytiques :

(Vitamines, sels minéraux, enzymes.)

Au niveau familial, les éléments catalytiques peuvent être détruits par :

- Le lavage fait dans de mauvaises conditions (eaux polluées).
- L'oxydation produite au contact de l'air et au contact d'éléments métalliques de cuisine (couteau).
- Par le contact avec certains ustensiles métalliques de cuisson (casseroles en cuivre, en aluminium).
- Par le contact avec certains condiments acides (vinaigre, et produits vinaigrés).

- Par la cuisson :

De 40 à 75° : Destruction des diastases.

A partir de 60° : Disparition des vitamines hydrosolubles.

A 100° : Les minéraux sont précipités et rendus peu ou pas assimilables.

A 110° : Disparition des vitamines liposolubles.

A 120° : Les graisses se décomposent avec apparition de substances toxiques.