

# Les 20 meilleurs aliments pour la santé de votre enfant

Caroline Mathieu

[www.Petitmonde.com](http://www.Petitmonde.com)

Enfin, des aliments qu'on peut manger sans crainte. Nous sommes tellement habitués d'aborder le sujet contraire... Les 20 super-aliments que nous vous conseillons ont été reconnus par des scientifiques comme pouvant aider à prévenir certaines maladies.

Santé et Bien-être social Canada a réaffirmé qu'une bonne alimentation contribuait à réduire la fréquence des maladies. On estime avoir réussi à diminuer de 35% le nombre de cas de cancer grâce à l'alimentation.

Des études prétendent en effet que certaines composantes dans les aliments jouent un rôle de prévention. Alors, pourquoi ne conseille-t-on pas de se procurer des suppléments en capsules de ces merveilleuses substances? Pour la simple et bonne raison que nous ne sommes pas sûrs à 100% qu'il y a une relation entre les nutriments et la réduction de maladies. Nous pensons aussi qu'ils pourraient agir seulement en étant en contact les uns avec les autres et selon des quantités précises et spécifiques à chaque aliment. Comment pourrait-on reproduire quelque chose d'aussi complexe? Aujourd'hui, c'est impossible. C'est donc dans votre panier d'épicerie que vous trouverez ces «merveilles» nécessaires à la santé!

Lisez bien ce qui suit et vous serez agréablement surpris en apprenant tout ce que contiennent certains aliments que votre famille mange probablement déjà!

## Les 20 meilleurs aliments

- Banane: source de potassium et vitamine B6
- Brocoli: contient de la bêta-carotène, folacine, vitamine C, fer, calcium et sulforaphane
- Cantaloup: source de bêta-carotène et de vitamine C
- Céréales de son: riche en fibres
- Épinards: source de calcium, vitamine B6, riboflavine, bêta-carotène, fer et folacine
- Germe de blé: source de vitamine E
- Graines de courges et tournesol: Courge: fibres, fer, zinc, magnésium et cuivre
- Tournesol: vitamine E
- Huile d'olive: gras monoinsaturés
- Lait: calcium et vitamine D
- Légumineuses: source de fer, zinc, magnésium, cuivre, folacine et fibres
- Orange: vitamine C
- Pain de blé entier: fournit du fer, vitamines B1, B2, B3, B6, E, folacine, cuivre, magnésium et zinc
- Patate douce: source de bêta-carotène, cuivre, vitamines C et B6
- Poissons: sources d'acides gras oméga-3 et de sélénium qui est un anti-oxydant
- Poudre de lait écrémé: calcium et vitamine D
- Poulet: riche en protéines et pauvre en gras (sans la peau)
- Riz brun: le seul riz qui a de la vitamine E
- Riz sauvage: plus de zinc que tout autre grain, source de magnésium, fibres et vitamine B6
- Son d'avoine: contient des fibres solubles qui aident à contrôler le sucre dans le sang

- Yogourt: efficace dans la prévention et traitement de la diarrhée

Comme vous pouvez le constater, ces 20 aliments sont de sources variées et nous offrent une autre bonne raison de diversifier l'alimentation. Les fruits et légumes fournissent principalement des fibres, mais aussi des minéraux et vitamines dont certaines sont des anti-oxydants. C'est à dire qu'elles ont le pouvoir de prévenir le cancer et de renforcer le système immunitaire. Le brocoli, en particulier, a la particularité de contenir du sulforaphane, une substance qui stimule la production d'enzymes qui protègent du cancer.

### Les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires se divisent en 2 catégories: insolubles et solubles. Les fibres insolubles qui nous sont fournies par les fruits, légumes, produits de grains entiers et les légumineuses, ont comme particularité de se gonfler d'eau. De cette manière, elles augmentent le volume des selles, facilitent le transit intestinal et auraient aussi la possibilité de diluer les substances cancérigènes pour les conduire tout droit... vers la sortie! Les fibres, solubles, présentes dans le son d'avoine, certains fruits et les légumineuses, aident à mieux contrôler le taux de sucre dans le sang et à réduire le mauvais cholestérol.

### Les poissons

Selon l'Institut national de la nutrition, les personnes qui mangent du poisson au moins deux fois par semaine réduisent leurs risques d'avoir des problèmes cardio-vasculaires. Pourquoi? Tout simplement parce que le poisson contient des acides gras «oméga-3» qui réduisent les risques de formation de caillots dans le sang, la tension artérielle ainsi que certains gras dans le sang. Les poissons gras, comme le saumon et le maquereau, contiennent plus d'oméga-3 que les poissons maigres (morue, aiglefin, sole, goberge). Il ne faut pas être inquiet de manger un poisson gras, car même le poisson le plus gras sera

toujours plus maigre que n'importe quelle viande.

## Les huiles

L'huile d'olive ne doit pas être négligée non plus. Les acides gras monoinsaturés qu'elle contient réduisent le cholestérol total ainsi que le mauvais cholestérol (cholestérol LDL). Ce n'est pas le cas des huiles polyinsaturées (tournesol, maïs, soja, carthame) qui abaissent le bon cholestérol (cholestérol HDL). Cependant, peu importe la sorte d'huile choisie, elles sont toutes faites à 100% de gras et fournissent 125 calories par 15ml (1 c. à table). En consommer trop fera engraisser et l'obésité est un autre facteur de risque de maladie de plus en plus fréquent chez les enfants.

## Utilités de certaines vitamines et minéraux dans la prévention des maladies

- Bêta-carotène: anti-oxydant qui renforcerait le système immunitaire et préviendrait les cancers de la vessie, utérus, sein, bouche et poumons.
- B6: à consommer en plus grande quantité lors de l'usage de contraceptifs oraux car ceux-ci diminuent les réserves de B6.
- C: anti-oxydant qui réduirait les risques de certains cancers, dont celui de l'estomac. Favorise l'absorption du fer, diminuant les risque d'anémie.
- E: diminue les risques de maladies du cœur et améliore le système immunitaire.
- Folacine: diminue les risques de malformations chez le nouveau-né (spina-bifida, anencéphalie, encéphalocèle).
- Calcium: contribue à une bonne ossature, et aide à prévenir l'ostéoporose et l'hypertension.
- Cuivre: la carence pourrait augmenter le taux de cholestérol.
- Fer: prévient l'anémie et renforce le système immunitaire.
- Magnésium: serait efficace contre l'hypertension et les maladies cardiaques.

- Potassium: aide à réduire la tension artérielle et prévient les accidents cérébro-vasculaires.
- Zinc: améliorerait le système immunitaire.

Les 5 pires catégories d'aliments!

1. Les charcuteries qui sont une source importante de gras saturés, de sel et d'additifs tous plus nuisibles les uns que les autres à la santé. La plupart des enfants les adorent. Alors, essayez donc les charcuteries allégées ou celles faites à base de tofu. Essayez donc une pizza avec du pepperoni végétal.
2. Les sucres concentrés, car on en mange trop. On peut prendre un chocolat, une boisson gazeuse ou un dessert à l'occasion mais pas à chaque repas. En plus, les sucres réduisent l'envie de manger des fruits, car ceux-ci sont moins sucrés au goût. On sait très bien que nos enfants ont généralement la dent sucrée.
3. Le sel est souvent ajouté inutilement. Prenez le temps de goûter avant de saler. Votre tension artérielle ne s'en portera que mieux et votre enfant ne développera pas ce goût.
4. La caféine présente dans le café, le thé, les colas, le chocolat est un stimulant. Elle peut augmenter la tension artérielle, causer des palpitations cardiaques et même des maux de têtes. Chez les enfants, les études ont démontré qu'une consommation de caféine par jour (ex.: un verre de cola), ne stimulait pas les enfants. Au-delà de cette quantité, il ne faudra pas être surpris si votre enfant devient plus turbulent et a de la difficulté à trouver le sommeil.
5. Les grignotines (ex.: croustilles) riches en gras et en sel sont souvent consommées avec excès à la place d'aliments plus nutritifs. Offrez-les qu'à l'occasion et en petite quantité.

Il y a de bonnes chances que si votre enfant acquiert de bonnes habitudes alimentaires dans son jeune âge, il les maintienne pour le reste de sa vie. Faites-lui découvrir plusieurs

aliments, car une alimentation variée et équilibrée est un gage de santé.

Ce texte a été publié dans le magazine Junior, numéro février/mars 1999.