

4 étapes vers un cœur en santé

Feuillet pour le consommateur

Comment intégrer le bœuf maigre

Voici quatre des étapes les plus importantes pour manger sainement.

1 Suivez les suggestions du Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Savorez une variété d'aliments de chaque groupe alimentaire. Choisissez un régime équilibré en suivant les recommandations quant au nombre de portions pour chacun des quatre groupes alimentaires.

Groupe alimentaire	Portions par jour	Choisissez plus souvent
Produits céréaliers	5-12	Grains entiers ou enrichis
Légumes et fruits	5-10	Légumes vert foncé ou orange et fruits orange
Produits laitiers	2-4	Produits laitiers moins gras
Viandes et substituts	2-3	Viandes, volailles, poissons plus maigres et pois secs, haricots et lentilles

Vous pouvez consulter le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* à l'adresse suivante : www.hc-sc.gc.ca/hppb/nutrition

2 Limitez la consommation de matières grasses en choisissant des aliments nutritifs

Choisissez des aliments nutritifs de chacun des quatre groupes alimentaires. Consommez avec modération les «Autres aliments» qui ont une teneur plus élevée en gras et qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires. Ils comprennent : les croustilles, le chocolat, les pâtisseries, les gâteaux, les tartes, le beurre, la margarine, la mayonnaise, les vinaigrettes à base d'huile et les huiles à friture.

En moyenne, les Canadiens et Canadiennes mangent plus d'aliments riches en gras parmi les «Autres aliments» que des quatre autres groupes alimentaires.

Apprenez à réduire votre consommation de matières grasses en commandant « Parlons gras » à l'adresse suivante : www.bœufinfo.org.

3 Suivez les conseils et modes de cuisson et pour diminuer les matières grasses

- ▶ Servez-vous des matières grasses, huiles, sauces riches en gras et sauces brunes avec modération.
- ▶ Choisissez des produits laitiers qui ont une teneur moins élevée en gras ou qui sont partiellement écrémés.
- ▶ Parez le gras de la viande et la peau de la volaille.
- ▶ Utilisez diverses méthodes de cuisson : faire griller au four, au barbecue, à la vapeur, pocher, rôtir ou cuire au micro-ondes sur une grille ou sauter dans une poêle à frire antiadhésive.

Pour obtenir d'autres conseils pour un cœur en santé, comment être plus actif, réduire le stress et cesser de fumer, allez voir le site : www.heartandstroke.ca

Pour en savoir plus au sujet de la saine alimentation ou vous adresser à une diététiste, veuillez consulter le site : www.dietitians.ca

4 Recherchez Visez santé^{MC}



Visez santé^{MC} vous dit que c'est un choix sain.

Vous cherchez une solution simple pour trouver une saine alimentation? Renseignez-vous sur Visez santé^{MC} - un programme qui fournit de l'information conçue par la Fondation canadienne des maladies du cœur afin d'aider les Canadiens et Canadiennes à choisir une alimentation saine. Pour de plus amples renseignements sur le programme Visez santé^{MC}, veuillez consulter le site :

www.visezsaute.org

La saine alimentation et le bœuf maigre

Si vous voulez savoir comment intégrer la viande rouge maigre, telle que le bœuf, dans un régime sain pour le cœur, voici des réponses à certaines des questions à ce sujet.

Q Je m'inquiète pour ma santé, est-ce que je devrais éliminer la viande rouge ?

R : On peut intégrer des viandes rouge maigres, telles que le bœuf, dans une alimentation saine. En fait, les recherches démontrent que le bœuf maigre s'avère aussi efficace que le poulet ou le poisson dans un régime alimentaire moins gras qui vise à réduire le cholestérol sanguin. En plus, les viandes rouges maigres comme le bœuf sont riches en éléments nutritifs essentiels comme le fer, le zinc et les vitamines B.

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande de 2 à 3 portions de viandes et substituts par jour, y compris les viandes maigres comme le bœuf. Pour évaluer la taille d'une portion de 100 g de viande, de volaille ou de poisson, il faut penser à un paquet de cartes ou la paume de la main.

Vous pouvez combiner ou diviser les 2 à 3 portions de viandes et substituts dans les repas de la journée. Par exemple, la viande d'un sandwich le midi peut représenter moins d'une portion, et un gros bifteck au souper compte pour plus d'une portion. Ensemble, cela équivaudra environ à 2 à 3 portions.

Q J'essaie de diminuer ma consommation de graisses saturées, est-ce que je dois faire attention au gras du bœuf ?

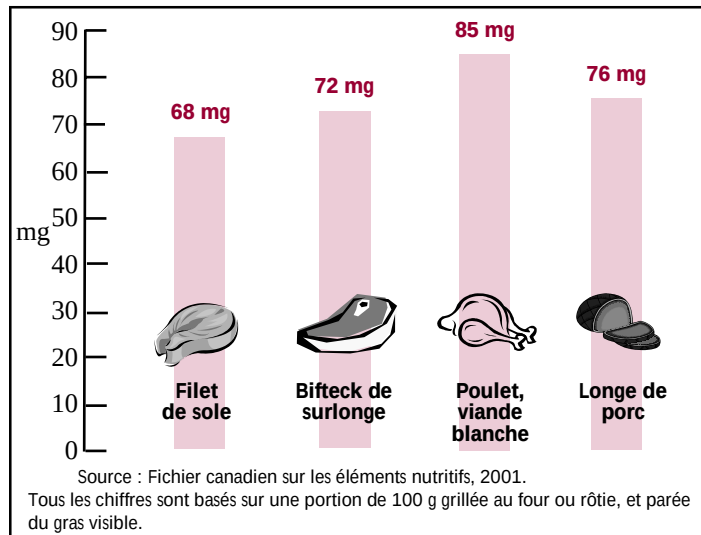
R : La moitié du gras du bœuf maigre est du gras monoinsaturé, comme celui que l'on trouve dans l'huile d'olive et qui aide à diminuer le cholestérol sanguin. Un peu moins de la moitié du gras dans le bœuf est du gras saturé et une grande partie est en fait de l'acide stéarique, une graisse saturée qui aide à faire augmenter le « bon » cholestérol (HDL) et qui a peu d'effet sur le « mauvais » cholestérol (LDL).

Saviez-vous que les acides gras trans provenant des huiles végétales hydrogénées font augmenter le cholestérol sanguin plus que les graisses saturées. Pour contrôler la consommation de ces acides, ne mangez pas trop d'aliments préparés à base d'huile végétale hydrogénée comme les croustilles, les biscuits, les beignes, de nombreux craquelins et de la margarine hydrogénée. Pour savoir s'il y a du gras trans dans les aliments, vérifiez s'il y a des huiles hydrogénées dans la liste d'ingrédients.

Q Comment le contenu en cholestérol de la viande rouge se compare-t-il à celui de la volaille ou du poisson ?

R : La quantité de cholestérol dans la viande rouge maigre, la volaille et le poisson est à peu près la même. N'oubliez pas que le cholestérol des aliments a beaucoup moins d'effet sur le cholestérol sanguin que les acides gras trans et les graisses saturées.

Contenu en cholestérol de certains aliments courants



Q J'aimerais manger des coupes de bœuf maigres, quelles coupes devrais-je choisir ?

R : Toutes les coupes de bœuf parées du gras visible à l'exception des bouts de côtes, se qualifient pour Visez santé^{MC}. Pour se qualifier les viandes ne doivent pas contenir plus de 10 % de gras. Choisir des viandes maigres plus souvent fait partie d'une saine alimentation.

Le bœuf haché, maigre et extra maigre, répond aussi aux critères Visez santé^{MC} pour la viande hachée, puisqu'il n'a seulement que 17 % et 10 % de matières grasses respectivement.

Information nutritionnelle :

Coupes de viande fraîche : en moyenne, par 100 gr de viande PARÉE (crue) : énergie 620 kJ/147 calories, protéines 22 gr, mat. gr. 5,9 gr, glucides 0 gr

Bœuf haché : en moyenne, par 100 gr de viande hachée (crue) :

Extra maigre : énergie 650 kJ/155 calories, protéines 21 gr, mat. gr. 7,3 gr, glucides 0 gr

Maigre : énergie 910 kJ/216 calories, protéines 19 gr, mat. gr. 15 gr, glucides 0 gr

* Le Centre d'information sur le bœuf appuie financièrement le programme éducatif Visez santé^{MC} de la Fondation des maladies du cœur. Ceci n'est pas une approbation de produits. Pour plus de renseignements, visitez www.visezsante.org