

Perspective sur la nutrition

Comment les protéines aident à calmer la faim

Les aliments riches en protéines consommés au cours des repas et des collations peuvent aider à calmer la faim entre les repas. C'est pourquoi savourer une bonne quantité de protéines maigres dans le cadre d'un régime sain et équilibré peut aider à maîtriser l'appétit et à perdre du poids.

Ce que montrent les études

Contrôle de l'appétit

Plusieurs études montrent que les protéines peuvent aider les gens à se sentir rassasiés entre les repas, plus que les glucides ou les lipides. Par conséquent, les protéines peuvent aider à contrôler la faim, ce qui peut vous aider à manger moins. Donc, si vous cherchez un moyen de mieux contrôler votre appétit, choisir des aliments plus riches en protéines peut faire partie de la solution.

Perte de poids

Si vous voulez perdre du poids, vous devez brûler plus de calories que vous n'en consommez. Dans les études où les gens peuvent manger les quantités qu'ils veulent, ils mangent en général moins de calories et perdent plus de masse adipeuse lorsqu'ils suivent un régime riche en protéines, au moins la première année. Puisque les protéines peuvent aider à calmer votre faim, elles peuvent vous aider à contrôler votre apport en calories et à perdre du poids.

Maintien du poids

Les gens trouvent souvent difficile de ne pas reprendre le poids qu'ils ont perdu. Les études montrent que les régimes riches en protéines ont davantage tendance à aider à préserver la masse musculaire pendant la perte de poids et à maintenir le poids que les régimes riches en glucides. Comme les muscles aident votre organisme à brûler plus d'énergie, il est plus facile de ne pas reprendre du poids si vous avez davantage de muscles.

Santé générale

Les études montrent également que les régimes amaigrissants qui sont riches en protéines maigres peuvent aider à améliorer les taux de triglycérides (graisses dans le sang) et de glycémie (sucre dans le sang). Ce qui est très bien si vous voulez réduire votre risque de cardiopathie et de diabète.



Combien de protéines?

Selon les lignes directrices nutritionnelles actuelles, les adultes peuvent en toute sécurité consommer de 10 à 35 % de leur apport énergétique quotidien (calories) sous forme de protéines. Cela correspond à une plage d'environ 50 à 175 grammes de protéines pour un adulte qui consomme 2 000 calories par jour. L'apport de protéines de la plupart des Canadiens se situe dans cet intervalle. En fait, les apports moyens de protéines chez les adultes se situent vers l'extrémité inférieure de l'intervalle, à environ 17 % de l'apport en énergie. Ce qui suggère que la plupart des gens peuvent consommer plus d'aliments riches en protéines, qui peuvent être bénéfiques pour leur santé.

Conseil

En incorporant plus de protéines à vos repas, vous pourrez rester rassasié plus longtemps. Cela vous aidera à résister à la tentation de grignoter des aliments malsains entre les repas. Si vous avez envie d'une collation, prenez des aliments contenant des protéines maigres pour calmer votre fringale.

Voir la page suivante pour apprendre à choisir les aliments riches en protéines dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré...

Aliments riches en protéines	Exemple (par portion du Guide alimentaire)	Protéines (grammes)
Viandes maigres	Bœuf, bifteck, maigre, cuit, 75 g	27
Tofu	Tofu, régulier, mou ou ferme, 150 g	24
Volaille (sans peau)	Poulet, rôti, 75 g	19
Poisson et crustacés	Aiglefin, au four, 75 g	18
Œufs	Œufs, 2 gros, cuits durs	13
Lentilles	Lentilles, bouillies, 175 ml	13
Boissons de soja fortifiées	Boisson de soja, fortifiée, 250 ml	12
Haricots	Haricots, rouge foncé, bouillis, 175 ml	11
Lait (écrémé, 1 % et 2 %)	Lait, 1 % M.G., 250 ml	9
Yogourt maigre	Yogourt, nature, 1 % M.G., 175 g	9
Noix et graines	Amandes, séchées, non blanchies, 60 ml	8

Source : Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2007b

Le saviez-vous?

Les études montrent que notre organisme brûle naturellement un peu plus de calories lorsque nous mangeons des repas riches en protéines, plutôt que des repas riches en lipides ou en glucides.

Mettez des protéines maigres dans votre assiette

Il existe de multiples façons d'ajouter des protéines maigres à vos repas et collations. Essayez ces idées qui vous aideront à consommer plus de protéines.

Petit-déjeuner

- Savourez des œufs pochés, cuits durs ou brouillés. Ajoutez un peu de fromage maigre et de viande maigre à une omelette pour encore plus de protéines.
- Parsemez vos céréales ou votre yogourt avec une petite poignée de noix et de graines (comme des amandes effilées, des noix de Grenoble écrasées et des tournesol).
- Mettez des protéines maigres sur votre bagel du matin ou votre tranche de pain grillé, comme du fromage fondu maigre, du beurre de noix ou de la charcuterie maigre.
- Préparez un lait frappé de yogourt ou de soja avec des bananes et des baies congelées.



Repas de midi

- Parsemez une salade de lanières de bifteck, de poulet ou de jambon, thon, œuf dur, noix, graines ou pois chiches.
- Prenez un sandwich ouvert garni de rosbif, de dinde rôtie ou de jambon et d'une tranche de fromage maigre.
- Optez pour du sushi.
- Savourez un bol de chili chaud.

Souper

- Préparez un ragoût avec de la viande maigre et des légumes.
- Farcissez des wraps faits de tortillas de blé entier avec de la viande hachée maigre, du fromage râpé, de la laitue, de la salsa, de l'avocat et une cuillerée de yogourt nature.
- Buvez un verre de lait avec votre repas.
- Ajoutez une bonne quantité de viande ou du tofu et une poignée de graines de sésame à votre sauté.

Collations

- Emportez du charqui de bœuf pour un coup de fouet l'après-midi.
- Parsemez vos fruits de fromage cottage après votre séance d'exercice.
- Étalez du thon sur des craquelins de blé complet pour votre goûter de l'après-midi.
- Prenez une poignée d'amandes.

Cherchez l'équilibre

Il est important d'essayer de faire l'équilibre entre les aliments de chaque groupe. Pour prendre un bon départ, consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, à l'adresse : www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

Une diététiste professionnelle peut aussi vous aider à augmenter votre apport en protéines dans le cadre d'un régime sain. Pour en trouver une dans votre région, cliquez sur « Trouvez une diététiste professionnelle » à l'adresse : www.dietetiste.ca

Centre
d'information
sur le

Boeuf

Ces renseignements sur la nutrition vous sont offerts par les diététistes professionnelles du Centre d'information sur le bœuf. Des questions au sujet du bœuf? Visitez le site www.boeufinfo.org ou appelez au **1 888 44-BOEUF**. Ce document peut être reproduit sans autorisation à condition de ne rien changer et d'en citer l'auteur. Imprimé en mai 2008.