

# Diététique : les corps gras dans la cuisine

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **7 (1977)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

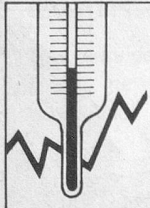
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## LES CONSEILS DU MEDECIN

### Ne pas abuser

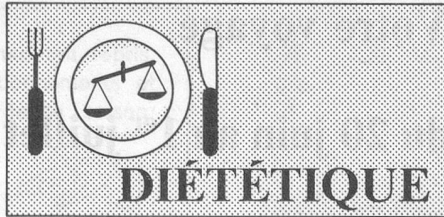
Quel que soit le médicament, il faut prendre garde de ne pas en abuser, soit en en prenant trop, soit en en prenant trop longtemps.

Ce sont en général les calmants et les laxatifs qui donnent lieu à ces abus. Les calmants, et aussi les tranquillisants de toutes sortes, peuvent donner lieu à une accoutumance dangereuse et parfois irréversible. Un médicament, quel qu'il soit, a toujours des effets bénéfiques et des effets maléfiques, ces derniers faisant partie de ce qu'on appelle « les effets secondaires ». Il ne faut pas oublier qu'un médicament, une fois son action accomplie, doit être éliminé de l'organisme, et c'est alors que son action devient maléfique. L'élimination se fait par les reins et par le foie, et ces organes se fatiguent et vieillissent plus vite si on leur demande trop de travail. Les laxatifs, par exemple, qui peuvent sembler inoffensifs, sont susceptibles de provoquer, à la longue, des lésions rénales graves et irréversibles, c'est-à-dire incurables.

Il faut donc éviter à tout prix l'usage prolongé des pilules, sirops ou tisanes laxatives, et les remplacer par des produits inoffensifs tels que graines de lin, graines de psyllium, huile de paraffine, pruneaux secs trempés dans l'eau le soir et consommés le matin au réveil. Diminuer progressivement les laxatifs auxquels on s'est habitué et les remplacer peu à peu par ceux que je viens de citer. En plus, ce qui est excellent contre la constipation : faire régulièrement de la gymnastique ou mieux, quand c'est possible, de longues marches en plein air.

Courage, une fois la bonne résolution prise : il n'y a que le premier pas qui coûte.

Dr Dé



### Les corps gras dans la cuisine

Dans l'art culinaire, une grande place est réservée aux matières grasses. En plus du fait qu'elles permettent certaines techniques de cuisson (les fritures), elles donnent aux mets un arôme spécifique, leur conférant un cachet particulier, propre à chaque cuisine régionale. Ainsi cuisine-t-on à l'huile d'olive sur le pourtour de la Méditerranée, utilise-t-on du beurre en Normandie, le saindoux dans l'Est de la France, etc.

#### La diversité

Les corps gras, appelés scientifiquement lipides, sont un ensemble de produits très divers. On les trouve dans la partie grasse des animaux : lard, saindoux, suif, panne, graisse de baleine. Le lait est aussi riche en matières grasses : on l'écume, et puis on baratte cette crème pour en faire le beurre... Le règne végétal nous donne également un grand choix de corps gras : huile d'olive, de sésame, de blé, de maïs, d'amande, d'arachide. On presse la noix de coco.

L'industrialisation a permis la confection de nouveaux produits : la végétaline, contenant 90 % de graisse de coco ajoutée à 10 % d'huile de palme, et les différentes margarines, produits de qualités très diverses. La loi exige simplement que ce soit un mélange de graisses comestibles, contenant de l'eau et se rapprochant du beurre par la consistance et la couleur. Les margarines ordinaires, à part les margarines de régime, préparées avec des matières grasses ayant certaines propriétés, sont moins chères que le beurre, étant fabriquées à partir des matières grasses les moins coûteuses. Le pouvoir calorifique des deux produits (beurre et margarine) est identique.

#### Que choisir ?

Pratiquement, on a avantage à utiliser en cuisine plusieurs produits. Supportant bien la friture : les huiles d'olive, d'arachide, le suif, le saindoux, la végétaline. Il faut veiller à filtrer soigneusement le bain, le conserver dans des récipients propres, profonds, à l'abri de la lumière, au frais. Il faut le changer complètement toutes les 4 à 6 fois. Le choix se portera donc sur une matière grasse bon marché. La végétaline est actuellement très bien considérée : étant plus fluide, elle permet un meilleur égouttage des aliments, qui sont donc moins gras et moins caloriques. Les huiles de tournesol, de maïs, supportent les températures de 160° ; on peut les utiliser pour les grillades, mais il faut rester attentif au fait qu'elles ne fument pas, signe qu'elles se décomposent.

Les huiles ne supportant pas la cuisson, très délicates, à consommer crues, sont les huiles de carthame ou de chardon, de noix, de germe de blé. Selon le professeur Trémolières, d'une manière générale, une graisse est d'autant plus facile à digérer qu'elle est plus fluide à 37°. Vient en tête le beurre, puis les différentes huiles, et le saindoux, qui est finalement plus digeste que la margarine.

#### La ration

Les matières grasses sont des aliments très caloriques dont il ne faut pas abuser : 20 à 30 g de beurre par jour, et 20 à 30 g d'huile, ce qui équivaut à 2 à 3 cuillerées à soupe. La cinquante passée, choisir de préférence l'huile de tournesol, pour son action préventive des maladies cardiovasculaires.

Lorsqu'on élabore ses menus, ne pas oublier qu'une friture apporte en un seul repas la totalité de la ration d'huile journalière ; qu'une ration de mayonnaise la dépasse, et qu'une sauce à salade peut se faire sans huile. Et si l'on veut manger moins gras, il faut penser que certains aliments **cachent** eux-mêmes des matières grasses : charcuterie, viandes, jaune d'œuf, fromage, fruits oléagineux.

L'utilisation judicieuse des corps gras signifie donc de savoir les choisir et de modérer leur emploi.

Sylviane Corfu-Martin  
diététicienne

**ASCENSION !**

4 jours du 19 au 22.5.77

**EN AUTOCAR GRAND CONFORT** La Camargue - La Côte d'Azur Tout compris

**ÉVASION !** dès Fr.

**415.—**

Venise - Paris - La Hollande



1188 Gimel  
Tél. (021) 74 35 61

1005 Lausanne  
Marterey 15  
Tél. (021) 22 14 42