

PRÉVENTION DU CANCER

Les chips, une collation qu'il faut manger avec modération

Le rayon des chips ne cesse de grandir dans nos épiceries, offrant des produits de plus en plus alléchants et irrésistibles pour les consommateurs. À preuve, la consommation de chips a doublé en 10 ans au Canada!

Il faut cependant se rappeler que les chips sont des grignotines très riches en gras et en sel qu'il faut consommer avec une extrême modération si on veut maintenir sa ligne.

La plupart des chips disponibles commercialement sont fabriquées à partir de pommes de terre cuites dans l'huile, ce qui entraîne évidemment l'apparition de quantités importantes de gras dans le produit. Par exemple, une marque de chips populaire contient 18 grammes de gras pour une portion de 50 grammes; il faudrait donc boire quatre cuillères à thé d'huile à cuisson pour absorber la même quantité

de gras que celle qui est présente dans un petit sac de chips!

En Angleterre, champion européen de la consommation de chips avec environ 270 000 tonnes consommées annuellement, les scientifiques de la Fondation britannique du

cœur ont calculé qu'une personne qui mange un petit sac de chips (environ 40 g) chaque jour boit l'équivalent de 5 litres d'huile à cuisson en une année! Vu de cette façon, avouons que les chips sont moins appétissantes...

Ce fort contenu en gras a deux principaux effets négatifs:

■ Puisque les gras renferment deux fois plus de calories par gramme que les sucres, la friture dans l'huile provoque une augmentation importante du nombre de calories

des chips, qui peuvent atteindre jusqu'à 270 calories par portion de 50 grammes.

■ La friture fait souvent appel à des huiles hydrogénées, un type d'huile qui contient des gras saturés ainsi que des gras trans. Il n'y a maintenant aucun doute que ces gras trans sont très nocifs pour la santé, car ils augmentent le cholestérol sanguin et les risques de maladies du cœur.

Bien lire les étiquettes

Sur les sacs de chips de petit format (45 et 60 g), le contenu en gras et en calories indiqué sur l'étiquette correspond au total de ce qui se trouve dans le sac. On sait donc tout de suite ce que l'on a mangé une fois le sac terminé. Par contre, sur les sacs de formats plus gros (250 g et

compagnies ont mis sur le marché un bon nombre de nouveaux produits faibles en gras ou en sel (ou les deux). Bien sûr, ces produits représentent une nette amélioration par rapport aux chips standards, notamment par l'absence de gras trans. Par contre, ces améliorations ne font pas des chips des aliments bons pour la santé!

Les chips moins salées contiennent encore beaucoup de gras et sont donc aussi caloriques que les chips régulières. Les chips cuites au four contiennent moins de gras que ceux frits dans l'huile, mais ils restent tout de même assez caloriques (à cause de la pomme de terre). De plus, des études ont identifié un problème inattendu associé à la consommation de ce type de chips : la mention « faibles en



PHOTO LE JOURNAL

■ Les chips devraient être vues comme une gâterie occasionnelle.

plus), le contenu en gras et en calories fait référence à des portions de 50 grammes, soit environ 25 chips. Sauf que les études montrent qu'il est plutôt rare qu'on arrive à manger seulement cette quantité de chips après avoir ouvert un sac! En pratique, la portion habituelle des consommateurs est environ le double – aux environs de 85 à 100 grammes –, une quantité qui entraîne l'absorption de 36 grammes de gras et de 540 calories. C'est vraiment beaucoup trop pour une simple collation!

Les chips « santé »

Pour redorer l'image des chips, les

gras » encourage la plupart des personnes à en manger plus! Avec comme résultat qu'elles consomment à peu près la même quantité de gras que si elles avaient mangé des chips régulières...

Qu'ils soient nature, assaisonnés, faibles en gras ou en sel, les chips sont des aliments très riches en calories et très pauvres du point de vue nutritionnel qu'il est impossible de consommer régulièrement sans favoriser l'excès de poids.

Il ne faut donc pas voir les chips comme un aliment comme les autres mais bien comme une gâterie occasionnelle à consommer avec beaucoup de modération.

Elles contiennent beaucoup de matières grasses



RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

BIEN MANGER AU QUOTIDIEN
PAR CINZIA CUNEO



SAUCISSES DE POULET AUX RAISINS

4	saucisses de poulet (300 g)
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile d'olive
400 g	(4 tasses) de raisins sans pépins, sucrés
6	figues séchées, coupées en petits morceaux
Sel et poivre au goût	

1. Piquer les saucisses en plusieurs points avec une fourchette. Les mettre dans une casserole, couvrir d'eau, porter à ébullition et mijoter 5 minutes. Retirer de l'eau, bien essuyer et couper chaque saucisse en 3 ou 4 tronçons.

2. Faire revenir ces morceaux 5 minutes dans l'huile, jusqu'à ce que dorés, en les retournant à quelques reprises. Ajouter les raisins et cuire le tout 10 minutes à feu moyen, en brassant de temps en temps.

3. (Selon le type de raisins, on peut avoir plus ou moins de jus. S'il n'y en a pas assez, ajouter quelques grains coupés en deux et un peu d'eau. S'il y a trop de jus, retirer temporairement les saucisses et faire réduire le jus dans le poêlon à feu élevé jusqu'à consistance sirupeuse.)

4. Ajouter les figues 2 minutes avant la fin de la cuisson. Saler et poivrer au goût. Servir.

PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 20 MIN
TOTAL : 25 MIN

410 CALORIES/PORTION
DONNE 4 PORTIONS

ORGANISEZ MOI!
ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



LINDA SAUVÉ
auteure du livre *Organise-moi ça!*

PASSEZ À L'ACTION... DE GRÂCE

En ce jour de gratitude pour l'abondance qui vous est offerte, vérifiez si vous n'auriez pas une surabondance de choses qui pourraient mieux servir à d'autres.

Ramassez-les et allez les donner à votre paroisse ou encore à un centre de cueillette pour gens en difficulté. Vous vous sentirez mieux, c'est garanti.

Vous créez, du même coup, de l'espace pour accueillir ce qui a de la valeur à vos yeux.

Car simplifier sa vie, c'est s'entourer de choses utiles à sa vie actuelle.

Et lorsque vous donnez, vous vous donnez en retour une plus grande appréciation de ce vous avez choisi de garder autour de vous.

La valeur de votre don sera toujours aussi grande que l'intention derrière votre geste.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.