Diététique : alimentation moderne et fêtes de fin d'année

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **6 (1976)**

Heft 12: **Mots croisés faciles**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

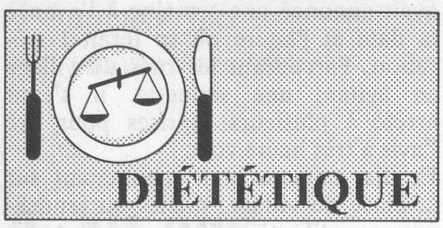
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Alimentation moderne et fêtes de fin d'année

A tout âge, dans tout pays, on ne peut penser aux fêtes de fin d'année sans évoquer des souvenirs merveilleux, joyeux, attendrissants et... gastronomiques. Quelle maîtresse de maison n'a pas le souci, dès les premiers jours de décembre, d'élaborer avec amour « son » menu et « sa » table de Noël, afin de satisfaire et d'émerveiller toute sa famille ? Autrefois, les repas traditionnels étaient relativement bien équilibrés sur le plan nutritionnel ; il n'en est plus de même aujourd'hui. L'homme moderne dispose plus que jamais de ressources abondantes et grâce à son imagination « redoutable » rompt sans difficulté cet équilibre afin d'accroître encore son émerveillement. De ce fait, bon nombre d'entre nous vont sûrement faire quelques excès, bien pardonnables ! Les plus jeunes se remettent plus facilement de ces surcharges alimentaires parce qu'ils peuvent dépenser physiquement une partie de cette énergie en dansant. Pour les autres, existe-t-il un moyen de partager la chaude atmosphère créée autour de la table sans pour cela sacrifier le confort digestif ?

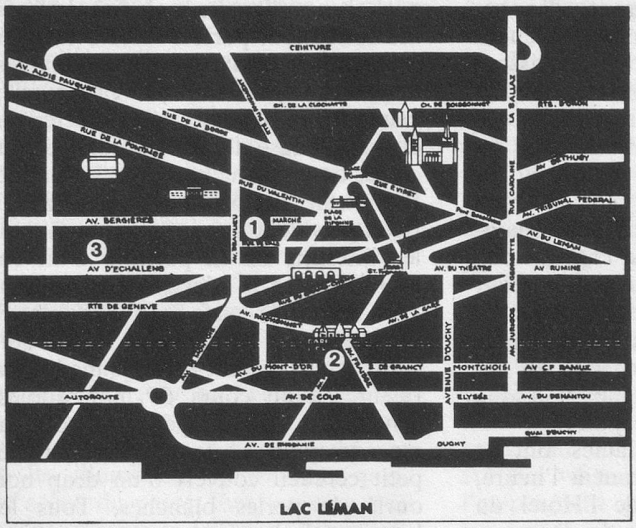
Le plus souvent, un menu de fête comporte de nombreux plats dont la plupart sont riches en graisses (charcuteries servies avec beurre, sauce mayonnaise, sauce à la crème fraîche, peau et jus de volailles, légumes glacés ; puis viennent les crèmes fouettées, pâtisseries garnies de crème au beurre, etc.). De tels menus sont « lourds » à digérer, car la présence de graisses en quantité excessive allonge considérablement leur temps de digestion. Pour se sentir « léger » en fin de repas, il convient donc de ne pas se servir trop copieusement des mets les plus gras. Il faut d'autre part veiller à votre consommation d'alcool. Les apéritifs « doux » et les « digestifs » ne sont pas les boissons les plus inoffensives, surtout si vous en consommez ce jour-là à titre exceptionnel. Leur digestion n'est pas simple et elles représentent un surplus calorique impressionnant (un cognac apporte autant de calories qu'un repas judicieusement équilibré).

Si c'est vous la maîtresse de maison, sachez qu'en dehors des plats «obligatoires » comme le plat de viande et sa garniture, toutes les fantaisies sont permises. Il vous suffira de faire un effort d'imagination pour présenter des entrées puis des desserts simples et réaliser tout de même de vrais repas de gala, faciles à digérer. Pour vos entrées, pensez à de petites coupes de crudités couronnées de crevettes non décortiquées, à des petits soufflés, puis des consommés divers. Pour vos desserts, des fruits frais joliment présentés seront les bienvenus : ananas farci, salade d'oranges, mousse au citron, mousse aux fraises, sorbets...

C'est une bonne façon de prendre soin de vos invités que de penser à leur confort digestif.

Il n'est pas de notre propos de parler d'interdits, car les joies de la table peuvent être excellentes dans la mesure où nous contrôlons notre comportement. Alors vivons pleinement ces fêtes de fin d'année autour de la table, en échangeant présents et souhaits tout en préservant notre bonne forme.

G. Osinga, diététicienne



Pharmacies Populaires

Officines :

1 Rue de l'Ale 30
22 38 61

2 Av. Fraisse 3
26 38 62

3 Av. d'Echallens 81
24 08 54

Livraisons rapides à domicile

Ristourne 10 %

(Art. règl. exceptés)

Timbres PHAR-POP

A vous tous de **60 ans** révolus et plus,

nous offrons un taux d'épargne spécial

Annoncez-vous à nos guichets ou produisez votre livret par correspondance avec une pièce d'identité.

CRÉDIT FONCIER VAUDOIS

gérant de la

Caisse d'épargne cantonale

Garantie à 100 % par l'Etat de Vaud

LAUSANNE et ses agences