Diététique : boissons de toutes les couleurs

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

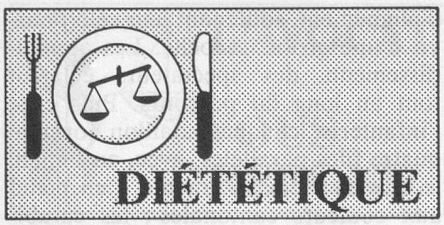
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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



Boissons de toutes les couleurs

C'est l'été principalement que l'on a soif. Ce besoin de boire est tout à fait normal : il faut y répondre et consommer plus que le litre et demi de liquides habituel. La transpiration plus intense doit être compensée pour éviter les accidents de déshydratation. On a donc le plaisir de choisir laquelle parmi ces boissons de toutes les couleurs plaira le plus. Diverses boissons « artificielles » ont été inventées à côté de l'eau, l'antique boisson. Mais avec quels avantages et quels inconvénients ?

Limonades et jus de fruits

Parmi ces boissons, remarquons d'abord les **jus de fruits**, pour lesquels la législation fait une distinction entre les jus de fruits à pépins (pommes, raisins, citrons...) et les jus des autres fruits. Ces boissons ont à peu près la même valeur alimentaire que les fruits : en plus du sucre, apport de sels minéraux et de vitamines.

Les jus de fruits peuvent être concentrés, entiers, dilués (contenant alors plus de 50 % de jus de fruits). Pour les jus de fruits à pépin, on peut les colorer avec du caramel, les aciduler (ce qui donne un goût de piquant), les additionner de jus ou de sirops de fruits, d'extraits de sirops végétaux.

Toutes récentes sur les marchés, hybrides, descendant à la fois des jus de fruits et des limonades, les **boissons de table aux fruits ou à l'arôme de fruits.** Faites de mélanges d'eau, de sucre, de jus de fruits dans une proportion d'au minimum 4 %, ces boissons peuvent être colorées artificiellement, acidulées ou additionnées d'autres jus de fruits. Elles se distinguent des **limonades** par le fait qu'elles ont une teneur en jus de fruits réglementée, et qu'elles ne sont pas toujours gazeuses.

Que penser des boissons gazeuses ?

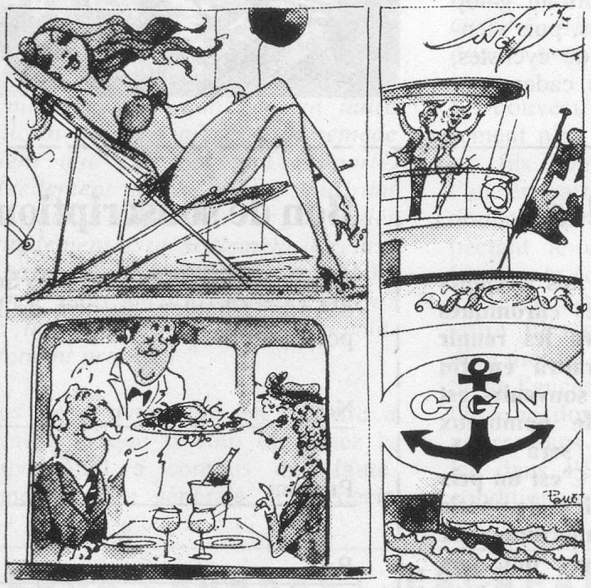
Le gaz carbonique a la particularité de faire paraître les boissons très rafraîchissantes même si elles sont très sucrées. De même, il excite les papilles de la langue et de ce fait renforce l'arôme des boissons aux fruits. Mais boire gazeux c'est également avaler du gaz. Pour cette raison on déconseille d'une part de boire gazeux pendant les repas (gêne de la digestion), d'autre part, de donner des boissons gazeuses en cas d'aérophagie, de ballonnements ou de troubles intestinaux (diarrhées).

D'une manière générale : attention à l'apport de sucre

Toutes ces boissons, très attrayantes, devenues nécessaires, représentent cependant un apport de sucre excessif si l'on ne recourt qu'à elles pour se désaltérer. Elles sont des boissons d'agrément, certes, mais rien ne remplace l'eau pour étancher les grandes soifs de l'été.

Sylviane Corfu-Martin,
diététicienne

Profitez de la belle saison
et des jours ouvrables pour
réaliser vos croisières lémaniques



Le prospectus-horaire 1977 est à votre disposition.

COMPAGNIE GÉNÉRALE DE NAVIGATION SUR LE LAC LÉMAN

17, avenue de Rhodanie
Case postale
CH-1000 Lausanne-Ouchy 6
tél. (021) 26 35 35

Succursale à Genève
Jardin-Anglais
CH-1204 Genève
tél. (022) 21 25 21

CGN

VOYAGES BERDOZ

Voyages organisés - courses d'un jour - courses surprises
Location de car pour sociétés et groupes
à des prix intéressants

DEMANDEZ NOTRE PROGRAMME 1977
Chemin des Clos 4, 1020 Renens. Tél. (021) 35 59 27

STOP aux teintures de cheveux

en une seule séance retrouvez vos cheveux gris-blancs
PIERRE COIFFURE ✆ (021) 36 25 57
Ancien-Stand Lausanne P

SOCIÉTÉ ROMANDE POUR LA LUTTE CONTRE LES EFFETS DE LA SURDITÉ

Son but : renseigner et défendre les intérêts des durs d'ouïe de manière non lucrative

Son action : amicales des durs d'ouïe, revue « Aux écoutes », cours de lecture labiale, centrale d'appareils acoustiques dépositaires de la plupart des marques et modèles.

Conseils - essais - comparaisons - service après-vente gratuit - pas d'obligation d'achat

Lausanne	rue Pichard 9	(021) 22 81 91
Genève	rue de Rive 8	(022) 21 28 14
Neuchâtel	fbg de l'Hôpital 26	(038) 24 10 20
Sion	av. de la Gare 21	(027) 22 70 58
Fribourg	rue St-Pierre 26	(037) 22 36 73