Santé : produits céréaliers et prévention du cancer

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **19 (1989)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

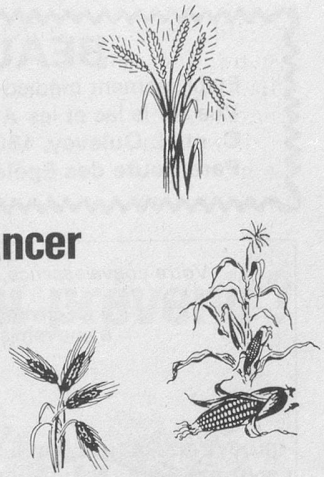
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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



Produits céréaliers et prévention du cancer

Que notre alimentation moderne ait une relation avec l'apparition et le développement de certains cancers – en particulier dans le système digestif – est un fait actuellement incontesté. On sait en particulier qu'une nourriture à forte teneur en graisse favorise le cancer du gros intestin, et qu'une nourriture riche en vitamines et en substances de lests (fibres), et surtout végétarienne, a l'effet contraire. Aussi l'Académie des sciences américaine a-t-elle élaboré des directives pour la réduction des risques de cancer: elles préconisent d'abaisser la part de graisse de 40 à 30 pour cent du total des calories, par l'absorption quotidienne de fruits frais, de légumes et de produits à base de céréales complètes. Le pain est du nombre, en raison de sa faible teneur en graisse.

Le pain stimule l'activité intestinale

On a récemment fait une enquête, en Allemagne fédérale, sur l'activité intestinale en rapport avec la teneur de divers aliments en substances de lest (fibres). On a soumis les personnes examinées à trois régimes: l'un de bouillie avec substances de lest, et un régime liquide avec et sans substance de lest.

Dans les deux premiers cas, on a constaté des selles plus nombreuses, mais une sensation de faim plus fréquente. Cela parle en faveur d'une alimentation riche en céréales et en pain complet. Car elle favorise l'activité intestinale, mais rassasie durablement, du fait des hydrates de carbone complexes qu'elle contient.

Davantage de pain et meilleure santé pour les Scandinaves

Avec un important soutien des pouvoirs publics, les pays scandinaves sont parvenus à développer fortement la consommation de pain ces dernières années. Au centre de la campagne menée contre les maladies de la civilisation, il y avait la simple recommandation, par des spécialistes de la science alimentaire, de manger chaque jour deux ou trois tranches de pain en plus.

Depuis, les maladies du cœur et de la circulation ont reculé et les capacités physiques des jeunes ont augmenté, comme cela a été communiqué cet été lors d'un colloque scientifique réuni à Lausanne.

(ISP)