

## Les "vilains" de notre alimentation - 1/1

### Les méfaits de la caféine, du sucre, des graisses, et des additifs alimentaires.

Les aliments figurant dans la liste suivante doivent être consommés en petites quantités. La caféine est un stimulant qui peut agir réellement comme une drogue sur ton corps. Et comme n'importe quelle drogue, elle peut souvent créer une dépendance - plus tu en consommes, plus tu en as besoin.

**La caféine** se trouve dans le café, les boissons à base de cola, le thé noir, le thé vert et, en plus petites quantités, dans le chocolat. Elle peut provoquer la perte de minéraux du corps. Chez certaines personnes, la caféine provoque des brûlures d'estomac, de la nervosité, de la somnolence et de l'irritabilité. Si tu arrêtes de consommer de la caféine, tu risques même de constater des symptômes de manque, tels que des maux de tête, une dépression ou de l'anxiété.

**Le sucre** est considéré comme un glucide et peut donner du tonus. Tu as certainement déjà entendu parler d'une " pointe d'énergie due au sucre " ? Il arrive souvent que, après avoir mangé du sucre, tu ressentis une pointe d'énergie, mais seulement pendant un court instant, puis cette sensation diminue et tu t'effondres. Généralement, le sucre est considéré comme une calorie vide souvent cause d'obésité. Certains spécialistes pensent même que le sucre crée une dépendance. Alors, essaie de limiter ta consommation d'aliments sucrés. Le sucre est un ingrédient qui intervient dans tous types d'aliments ; donc, si tu essaies de réduire, lis bien les étiquettes !

**Les graisses** sont un peu plus compliquées, comme nous l'avons déjà mentionné. Il faut une certaine quantité de graisse pour rester en bonne santé. Pourtant, les huiles hydrogénées que l'on trouve dans certains aliments frits, préparés et préemballés peuvent en fait augmenter les risques de maladies cardiaques et de cancers. Une trop grande quantité de graisses animales ou de graisses saturées ne contribue pas à un style de vie sain. Mais les " bonnes graisses " telles que l'huile d'olive, de colza, d'onagre, de poisson et de graines de lin sont bonnes pour ta santé.

**Les additifs alimentaires** aident à préserver les aliments. Toutefois, certains additifs tels que les colorants et les arômes artificiels n'aident pas du tout ton corps ; au contraire, certains sont nuisibles, comme les colorants rouges, les nitrates, les nitrites et le glutamate monosodique. Mais ne t'en fais pas pour autant. Si tu manges quantité de fruits frais, légumes et protéines non traitées, les additifs alimentaires ne poseront pas tellement problème dans ton style de vie.