

Bonjour, je m'appelle Keira et je suis spécialiste de la promotion de la santé au sein de la PSP à Ottawa. Pour l'instant, je vais vous expliquer pourquoi le nouveau guide alimentaire canadien met davantage l'accent sur les protéines végétales et comment intégrer davantage ce nutriment dans votre alimentation.

Je commencerai par expliquer ce qu'est la protéine elle-même, en termes de nutrition. La protéine est un nutriment essentiel, ce qui signifie que notre corps en a besoin pour fonctionner et survivre. Les protéines font partie de chaque cellule de votre corps et sont nécessaires à la construction et à la réparation des muscles, des tissus, de la peau, des ongles et des cheveux. Les protéines contribuent également à la fabrication d'hormones (comme l'insuline) et d'enzymes.

Il existe une variété d'aliments contenant des protéines, provenant de sources animales et végétales.

Les protéines végétales sont des protéines qui ne proviennent pas de la viande. Les sources de protéines végétales comprennent les substituts de la viande tels que les lentilles, les haricots, le tofu, les noix et les graines.

Qu'est-ce qui n'est pas une source de protéines végétales (en dehors des protéines animales) ? Les boissons à base d'amandes, de noix de coco et de riz qui remplacent le lait ont une teneur en protéines négligeable, ce qui signifie qu'elles offrent très peu de protéines. De plus, ces substituts de lait peuvent être riches en sucre et contiennent généralement entre 11 et 14 ingrédients, dont du sucre de canne évaporé et de la lécithine. Par conséquent, ils ont tendance à être fortement transformés, ce qui signifie qu'il est difficile de savoir dans quelle mesure les nutriments ajoutés sont absorbés.

Selon Santé Canada, la seule alternative acceptable du lait comme source de protéines et de vitamine D est une boisson de soja enrichie.

Maintenant, pourquoi les diététiciens du Canada recommandent-ils de choisir plus souvent des aliments protéiques d'origine végétale? Parce que les aliments protéiques d'origine végétale peuvent fournir plus de fibres et moins de graisses saturées que les autres types d'aliments protéiques! Les fibres peuvent vous aider à rester régulier, à réduire votre cholestérol et à contrôler votre glycémie. Les protéines végétales vous aident à rester rassasié plus longtemps et à garder votre cœur en bonne santé, et elles contiennent des vitamines et des minéraux qui sont également bénéfiques pour votre santé!

Alors, comment pouvez-vous inclure davantage de protéines végétales dans votre alimentation? La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des recettes vraiment savoureuses qui incluent ce type de protéines!

Les aliments à base de soja (comme le tofu), les légumineuses (comme les haricots et les lentilles), les noix, les beurres de noix, les graines, les beurres de

graines et les boissons au soja non sucrées sont de bonnes sources de protéines. Par exemple,  $\frac{3}{4}$  tasse de lentilles fournit 13 g de protéines!

Les pains à grains entiers, le riz, les pâtes, le quinoa et l'orge sont également des sources de protéines végétales. Par exemple,  $\frac{1}{2}$  tasse de quinoa fournit 3 g de protéines. Chaque petite quantité compte!

Alors, allez-y! Même si vous n'êtes pas végétarien, il est recommandé de prendre un repas centré sur les sources de protéines végétales au moins une fois par semaine. Il peut être très facile et amusant de trouver une recette de repas et d'en-cas que vous et votre famille pourrez apprécier. Voici un site web vraiment génial pour vous aider à démarrer ([www.unlockfood.ca](http://www.unlockfood.ca)). D'après mon expérience personnelle, le fait de manger plus de sources de protéines végétales m'a aidé à incorporer plus de légumes et de saveurs saines (provenant de choses comme le citron et les herbes fraîches) dans ma cuisine!

Alors, qu'attendez-vous? J'espère avoir semé une graine dans votre pensée et que maintenant vous êtes fous de certaines sources de protéines végétales.