

LES OEUFS

et la santé
de votre
cœur



Mangez principalement des aliments entiers naturels

Les gras saturés ont tendance à faire augmenter le taux de cholestérol sanguin. Si vous mangez principalement des aliments entiers naturels et que vous limitez votre consommation d'aliments hautement transformés, les gras saturés ne devraient pas être pour vous une source de préoccupation.

Faites de votre mieux pour limiter votre consommation d'aliments hautement transformés, comme les biscuits, les croustilles, les beignes, les barres de chocolat et les charcuteries. Ces aliments constituent une source importante de gras saturés, de sucre et de sel.

Vous pouvez consommer des aliments qui contiennent naturellement une certaine quantité de gras saturés comme les œufs, les viandes maigres, la volaille, le poisson et les produits laitiers. Ceux-ci renforcent de nombreux éléments nutritifs et constituent de bons choix s'ils sont consommés en quantité raisonnable.

Comprendre le cholestérol

Pendant longtemps, les gens ont cru qu'ils devaient limiter leur consommation de cholestérol alimentaire. La science et la réflexion sur le cholestérol ayant évolué, il est rassurant de connaître les faits.

Les lignes directrices actuelles pour la prévention et la prise en charge des maladies du cœur et des AVC ne recommandent pas de limiter la consommation de cholestérol alimentaire.

Des décennies de recherche confirment que le cholestérol alimentaire (comme celui que l'on trouve dans les œufs) a peu d'influence sur le taux de cholestérol sanguin chez la plupart des personnes.

choisissez :



les œufs



les viandes maigres



la volaille



le poisson



les produits laitiers

limitez :



les biscuits



les beignes



les croustilles



les barres de chocolat



les charcuteries

Les saines habitudes comptent



mangez
sainement



ne fumez pas



soyez actif



visez un
poids santé

Vous a-t-on dit de surveiller votre taux de cholestérol sanguin ? De saines habitudes peuvent vous aider à améliorer votre taux de cholestérol sanguin et à préserver la santé de votre cœur :

De bonnes raisons d'ajouter des œufs à votre alimentation

Les œufs
contiennent

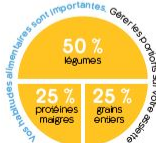
14

nutriments importants
et sont l'un des aliments naturels
les plus nutritifs



Astuce :

Équilibrez vos repas avec des légumes et des fruits, des grains entiers et des protéines maigres



Les œufs sont une excellente source de protéines de haute qualité et contiennent **6,5** grammes de protéine par œuf de gros calibre