

les bienfaits de l'alimentation

L'alimentation nous apporte : tout d'abord de l'énergie apporté par les lipides et les glucides. La nutrition est la principale source d'énergie du corps.



Les aliments nous apportent aussi des nutriments essentiels comme les vitamines et les minéraux



Une alimentation équilibrée

Pour une alimentation équilibrée il faut:

Des fruits et légumes: Incluez une variété de fruits et de légumes dans votre alimentation quotidienne.

Des céréales complètes: Choisissez des grains entiers tels que le riz brun, le quinoa, l'avoine et le pain complet.

Protéines : Obtenez des protéines à partir de sources variées, telles que la viande maigre, le poisson, les œufs

Produits laitiers: Assurez-vous d'obtenir suffisamment de calcium en incluant des produits laitiers

Graisses saines : Choisissez des graisses saines provenant d'huiles végétales (comme l'huile d'olive), de noix, de graines, d'avocats et de poissons gras (comme le saumon). Évitez les graisses saturées

Hydratation : Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée. L'eau est essentielle pour de nombreuses fonctions corporelles, y compris la digestion

Alimentation et santé, les Clés d'une Alimentation Équilibrée



Anorexie



L'anorexie est un trouble alimentaire caractérisé par une peur intense de prendre du poids et une préoccupation excessive par la taille et la forme du corps

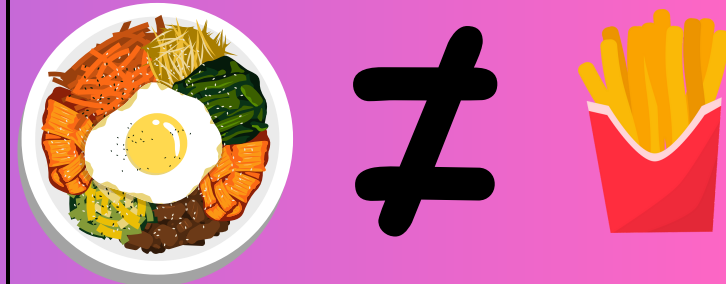
Obésité

L'obésité est une condition médicale caractérisée par une accumulation excessive de graisse corporelle, au point de présenter des risques pour la santé. Elle est généralement mesurée par l'indice de masse corporelle (IMC), qui prend en compte la taille et le poids d'une personne. L'obésité est quand l'IMC est supérieur à 30



les mfaits de l'alimentation

L'alimentation a des bienfaits mais aussi des méfaits.



pourcentage d'obésité en france:
47,3%

