

# Je pense aux cuissons douces, à bien m'hydrater et à bien mâcher

## Avantages et inconvénients des différents types de cuisson

Les cuissons à forte température comme les fritures ou les barbecues génèrent des substances toxiques pour nous (A.G.E, benzopyrène etc. ) et déséquilibrent notre microbiote intestinal. Par conséquent, il est préférable de limiter ces cuissons. Pour les cuissons au four, vous pouvez ajouter un récipient d'eau ou cuire dans des sachets. De plus, il vaut mieux éviter l'utilisation d'autocuiseurs (= cocotte-minute) sauf pour les légumes secs (haricots blancs et rouges, pois cassés et pois chiches, lentilles etc.) car ils sont longs à cuire. Choisir de préférence les cuissons à la vapeur ou les cuissons mijotées et réduire le temps de cuisson.

	<b><u>Cuisson à la vapeur</u></b> <b><u>et cuisson mijotée:</u></b>	
Préservent les nutriments Ne génèrent pas de substances toxiques		
<b><u>Fritures et barbecues :</u></b>		
Génèrent des substances toxiques pour nous et notre microbiote		
		

## Les bienfaits de l'hydratation

L'eau permet l'évacuation des déchets par les urines et permet de conserver un niveau de salive et un volume de sang normal dans le corps. Elle régule également la température du corps et permet le bon fonctionnement du microbiote intestinal. Une consommation suffisante d'eau permet d'éviter la déshydratation, par conséquent il est nécessaire de boire au minimum 1,5 L d'eau par jour. Consommer plutôt du rooibos, des tisanes, des jus de fruits ou des jus de légumes (maison) à la place des jus de fruits/jus de légumes du commerce ou des sodas.

## L'importance de bien mâcher

Le premier niveau de la digestion se passe dans la bouche et cette étape est cruciale car si elle est trop rapide, nous allons manger plus d'aliments que nécessaire pour être rassasié et donc stocker plus de graisses, nous allons mal digérer et nous allons sûrement ressentir des ballonnements. Par conséquent, il convient de mâcher jusqu'à ce que le contenu de la bouchée soit sous forme de bouillie. Cela permettra de mieux digérer et de digérer plus vite.

Laurie, conseillère bien-être chez Herbafolia