

1. Record Nr.	UNINA9910793187803321
Autore	Feillet Pierre
Titolo	Tout savoir sur notre alimentation : Démêler le vrai du faux // Pierre Feillet
Pubbl/distr/stampa	Les Ulis : , : EDP Sciences, , [2021] ©2018
ISBN	2-7598-2240-0 2-7598-2177-3
Descrizione fisica	1 online resource (232 p.)
Collana	Hors collection
Disciplina	612.3
Soggetti	Food - Quality Nutrition Reducing diets HEALTH & FITNESS / Diet & Nutrition / Food Content Guides
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Frontmatter -- SOMMAIRE -- Introduction -- Les produits céréaliers et les légumes secs -- Introduction -- 1. Il est recommandé de manger des « céréales » au petit déjeuner -- 2. Les pâtes alimentaires font grossir -- 3. Le gluten est dangereux pour la santé -- 4. Les frites contiennent une molécule cancérigène, l'acrylamide -- 5. Autrefois, les blés étaient plus nourrissants -- 6. Les fibres solubles de l'avoine font baisser le taux de cholestérol -- 7. À poids égal, un plat de légumes secs apporte autant de protéines qu'un bifteck -- 8. Les maïs génétiquement modifiés sont dangereux pour la santé -- 9. Le riz doré, un OGM, pourrait protéger certaines populations de la cécité -- Les fruits et légumes -- Introduction -- 10. Les épinards sont une source importante de fer pour notre organisme -- 11. Les pommes contiennent cent fois moins de vitamine C qu'autrefois -- 12. Les légumes frais sont plus riches en vitamine C que les surgelés et les conserves -- 13. Les « steaks végétaux » sont aussi nutritifs que les steaks hachés -- 14. Les pesticides contaminent dangereusement les fruits et les légumes -- 15. Le pamplemousse et certains médicaments ne font pas bon ménage -- 16. Les « pousses de soja » sont des

graines de soja germées -- 17. Le jus de grenade soigne le cancer -- Les produits laitiers -- Introduction -- 18. Le lait de vache est un concentré de très nombreux nutriments -- 19. Les produits laitiers sont une source essentielle de calcium -- 20. Le lactose peut rendre le lait difficile à digérer -- 21. Le lait est cancérigène -- 22. Le « lait » de soja peut remplacer le lait de vache -- 23. En cas d'allergie au lait de vache, on peut le remplacer par du lait de chèvre -- 24. Un yaourt dont la date limite de consommation est dépassée est comestible -- Les produits carnés -- Introduction -- 25. Les Français mangent trop de viande -- 26. Le porc est une viande grasse -- 27. Un excès de charcuterie est mauvais pour la santé -- 28. La présence de nitrite dans le jambon cuit est dangereuse pour la santé -- 29. Une côte de boeuf grillée sur un barbecue est cancérigène -- 30. Les produits d'origine animale sont contaminés par des antibiotiques -- 31. Il y a des hormones dans la viande consommée en France -- Les matières grasses -- Introduction -- 32. Les matières grasses ne sont pas bonnes pour la santé -- 33. Certaines margarines font baisser le taux de cholestérol -- 34. Il faut bannir les acides gras trans de son alimentation -- 35. Il faut se priver de beurre pour ne pas grossir -- 36. L'huile de palme est dangereuse pour la santé -- 37. Le chocolat noir est moins gras que le chocolat blanc -- Les produits aquatiques -- Introduction -- 38. Le saumon d'élevage contient des substances toxiques -- 39. Les polluants se concentrent dans le gras des poissons -- 40. Le saumon sauvage est toujours plus riche en oméga-3 que le saumon d'élevage -- 41. Des poissons génétiquement modifiés sont vendus en France -- 42. Les huîtres ne sont plus ce qu'elles étaient -- Les produits chimiques ajoutés aux aliments -- Introduction -- 43. Les additifs nuisent à la qualité des aliments -- 44. Il est interdit d'incorporer des additifs dans les aliments biologiques -- 45. Prendre des compléments alimentaires, c'est bon pour la santé -- 46. Plus on consomme d'antioxydants, mieux on se porte -- 47. L'aspartame est cancérigène -- 48. Il faut exclure le sel de notre alimentation -- 49. Des aliments pourraient contenir des perturbateurs endocriniens -- Les préférences alimentaires -- Introduction -- 50. Rien ne vaut une alimentation naturelle -- 51. L'alimentation paléolithique est la seule adaptée à notre génome -- 52. Le régime méditerranéen est bénéfique -- 53. La qualité nutritionnelle des aliments biologiques est meilleure -- 54. Les fruits et légumes biologiques sont moins contaminés par des produits chimiques -- 55. Les végétariens peuvent se nourrir de manière équilibrée -- 56. Les végétaliens sont menacés de carence -- 57. Certains aliments ont des effets voisins de ceux des médicaments -- 58. Bien choisir son alimentation diminue les risques de cancer -- 59. Notre régime alimentaire peut agir sur la santé de nos petits-enfants -- 60. Il est important de conserver la complexité de son microbiote intestinal -- Se nourrir en respectant la planète -- Introduction -- 61. Manger du boeuf, c'est contribuer au réchauffement climatique -- 62. La production de 1 kg de rôti de boeuf consomme 15 000 l d'eau -- 63. Manger de la viande, c'est gaspiller les ressources en protéines végétales -- 64. Le saumon d'élevage est mauvais pour la planète -- 65. Privilégier les aliments biologiques est meilleur pour l'humanité -- Glossaire -- Du même auteur

Sommario/riassunto

Les Français s'inquiètent de la qualité de leur alimentation. Face aux crises sanitaires qui se succèdent au fil des ans, ils s'interrogent sur la meilleure façon de se nourrir. Leur choix n'est pas facile en raison de la multiplication des avis contradictoires qui circulent dans les médias et les réseaux sociaux. Sous la forme de courtes fiches, Pierre Feillet examine une soixantaine des questions qui se posent au moment de composer ses repas. Ses réponses s'appuient sur les points de vue

exprimés par la majorité de la communauté scientifique des nutritionnistes et des toxicologues. Cet ouvrage est destiné aux consommateurs préoccupés par l'impact du gluten sur leur santé, la diminution de la qualité nutritionnelle des fruits et légumes, la contamination des viandes par des hormones, la présence de perturbateurs endocriniens dans les aliments, la consommation excessive de viandes et de charcuteries, les liens entre alimentation et cancers et bien d'autres sujets.
