# Diététique : préparons l'hiver!

Autor(en): **Golay, J.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **3 (1973)**

Heft 11

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-829391

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Diététique: Préparons l'hiver!

L'automne est là avec ses surprises: jours clairs et ensoleillés, qui invitent encore à la promenade, ou alors jours brumeux et déjà froids où personne n'a envie de mettre le pied dehors. La période des petits repas froids vite faits est terminée. On a désormais envie de repas complets. Comment faut-il composer nos menus pour passer un bon hiver?

Tout d'abord faire une bonne place dans notre nourriture aux aliments qui apportent ce que nous appelons des *éléments protecteurs*: vitamines et sels minéraux, pour s'assurer une meilleure protection contre les rhumes, grippes, bronchites et autres ennuis de l'hiver. Comme vous le savez, les vitamines les plus importantes sont:

**La vitamine C** qui se trouve dans tous les fruits crus, mais surtout dans les oranges, les pamplemousses et les citrons. Pommes, poires, pruneaux et bananes en contiennent moins. Ces fruits peuvent être coupés ou râpés et additionnés de jus d'orange ou de jus de citron et de sucre, ils seront ainsi plus riches en vitamine. Les poires sont des fruits tendres et savoureux dont il faut savoir profiter. Les fruits apportent aussi de la cellulose pour le bon fonctionnement de l'intestin, des sels minéraux et des arômes qui en font des éléments très appréciés de notre alimentation. La vitamine C, prise sous forme de comprimés, ne remplace pas les fruits. Elle peut les compléter. Pour quelqu'un de bien portant, un comprimé de 250 mg tous les deux jours est largement suffisant pour apporter un supplément hivernal de vitamine C.

**La vitamine B** est celle dont nous risquons de manquer le plus facilement. Elle se trouve surtout dans le foie (toutes les sortes) et dans les céréales complètes. Prendre chaque jour une ou deux cuillers à café de levure de bière dans un jus d'orange ou un verre de lait est un excellent complément de notre nourriture.

**Les vitamines A et D** se trouvent surtout dans les corps gras: dans le beurre, la margarine, l'huile, ainsi que dans les fromages gras et les œufs.

D'autre part, la vitamine A se forme aussi dans notre corps à partir des végétaux, d'où l'importance de consommer assez de légumes crus (en salade) ou cuits.

Quant aux sels minéraux, un des principaux est le calcium: il ne se trouve en quantité importante que dans le lait, les yoghourts et les fromages. Le beurre et la crème n'en contiennent pas, ni les œufs. Dans les laitages, le calcium se trouve en proportion idéale avec le phosphore, ce qui le rend bien assimilable par l'organisme, alors que du calcium isolé pris sous forme pharmaceutique sera probablement moins bien utilisé.

**En résumé, il est nécessaire de consommer:**

- **deux fois par jour un fruit (cru, cuit, râpé ou sous forme de jus);**
- **deux fois par jour un apport de laitage (sous forme de lait, yoghourt ou fromage);**
- **une fois par jour un légume (cuit ou cru ou sous forme de jus);**
- **une fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs.**

Préparons dans notre assiette un bon départ pour un bon hiver!

J. Golay
Diététicienne


*J.-P. Schmid*

**L'OPTICIEN-ACOUSTICIEN**

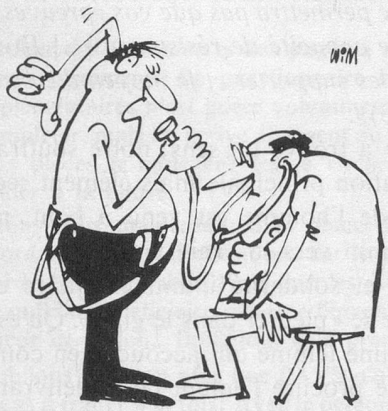
résout tous les problèmes concernant votre **vue** et votre **ouïe**.

Essais gratuits et sans engagement.

Fournisseur auprès de L'AVS

**Petit-Chêne 38, 1003 Lausanne, tél. 021/23 49 33**

(Voir reportage dans « Ainés » n° 4 - page 10)



Je vous dis: là derrière, j'ai mal! (Dessin de Mœse-Cosmopress)

Depuis le temps que tu me reproches de te réveiller trop «sèchement»... (Dessin de Sic-Cosmopress)

Sans paroles. (Dessin de Sabatès)