



Nutrition concernant le diabète gestationnel - Les gras sains

Dr. Anne-Sophie Brazeau, Université McGill

Les gras sont importants pour votre santé et vous ne devriez pas éliminer toutes les sources de gras. Cependant, nous devons nous assurer que nous ne les mangeons pas en grande quantité, car ils sont riches en énergie et sont associés à un gain de poids. Donc, vous devez sélectionner les gras qui sont les plus sains pour vous.

Vous devez éviter les gras trans, soit ceux que nous voyons souvent dans les aliments préparés, par exemple. Pour les gras saturés, vous pouvez réduire la quantité que vous en mangez aussi. Choisissez plutôt les gras insaturés comme ceux que vous trouvez dans l'huile d'olive, les avocats et le poisson.

Quelques conseils pour vous assurer d'inclure ces gras sains comprennent le fait de préparer votre propre vinaigrette pour vos salades et de manger du poisson au moins deux fois par semaine. Ce sont ainsi des moyens pour vous assurer que vous choisissez la meilleure source d'énergie pour votre corps.