Capsules à croquer

Questions en nutrition fréquemment posées par vos patients

1. Quels sont les bienfaits associés au persil?

N'hésitez pas à assaisonner vos sandwichs et vos salades de persil : ce condiment vous fournira une dose d'un nouvel élément nutritif. En effet, des chercheurs japonais ont découvert une nouvelle vitamine, la pyrroloquinoline quinone (PQQ). Selon des études expérimentales effectuées chez l'animal, cet élément nutritif joue un rôle important dans la fertilité et les chercheurs croient que d'autres bienfaits sur la santé pourraient lui être associés éventuellement. Le thé vert, le poivron vert et le kiwi constituent également de bonnes sources de PQQ.

www.servicevie.com

2. Je ne tolère pas le lactose. Par conséquent, quel genre de menu dois-je privilégier?

L'intolérance au lactose est attribuable à une déficience en lactase, une enzyme présente dans le petit intestin qui assure la dégradation du lactose.

Les gens qui ont de la difficulté à digérer le lactose peuvent continuer à consommer cet aliment. Et oui, il est possible de boire un ou deux verres de lait par jour sans pour autant en ressentir des symptômes d'intolérance. Il s'agit de bien répartir les quantités durant la journée et de les consommer avec d'autres aliments : une tasse avec des céréales le matin et une autre avec le repas du soir, par exemple. Une consommation régulière de lactose ou une réintroduction progressive augmente la capacité des bactéries fécales à métaboliser le lactose.

www.servicevie.com

3. Docteur, comment puis-je prévenir le reflux d'acidité?

Sachez d'abord que le reflux d'acidité, ou reflux gastro-œsophagien, est le résultat d'un malfonctionnement du sphincter œsophagien inférieur, situé à la fin de l'œsophage. Normalement, le sphincter inférieur se referme après le passage des aliments dans l'estomac. Sinon, l'acide chlorhydrique (chyme) produit par l'estomac pour permettre la digestion peut remonter dans l'œsophage et provoquer ainsi des douleurs dans la région du thorax.

Il est recommandé d'éviter de prendre un repas moins de quatre heures avant le coucher et d'éviter de consommer alcool, chocolat, thé, cola, café, menthe, tomates, fruits citrins, épices fortes, gomme à mâcher et tabac. Privilégiez plutôt les viandes maigres, les poissons maigres ainsi que le lait et les produits laitiers écrémés. Mangez plusieurs petits repas au lieu de quelques repas copieux, mangez lentement et ne buvez que 30 minutes avant ou après les repas. *Clin*

www.servicevie.com

Conseiller médical : François Gilbert, M.D., M. Sc., FRCPC, adjoint de clinique, Université de Montréal, et endocrinologue, Hôpital Maisonneuve-Rosemont.