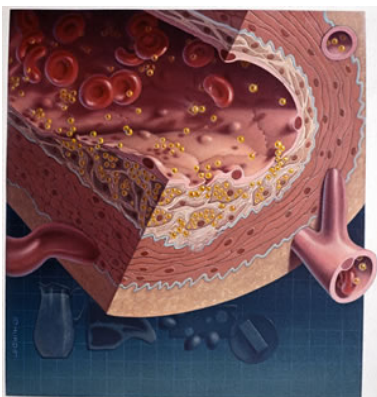


<https://www.ameSSI.org/Contre-le-cholesterol-evitez-le-sucre>



Contre le cholestérol, évitez le sucre !

- CARDIOLOGIE CHOLESTEROL CARDIO-VASCULAIRE



Date de mise en ligne : mardi 22 mai 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Contre le cholestérol, évitez le sucre ! Une étude récente montre que les personnes qui consomment le plus de sucre sont aussi celles qui ont le plus de cholestérol. Où en sont vos habitudes par rapport au sucre ?

Sommaire

- [Contre le cholestérol, évitez le sucre !](#)

Contre le cholestérol, évitez le sucre !

Un lien clair entre consommation de sucre et cholestérol dans le sang

L'étude montre clairement que les personnes qui consomment le plus de sucre sont aussi celles qui ont le plus de cholestérol dans le sang. En plus, manger une grande quantité de sucre augmente le risque d'avoir un taux de HDL très bas ; or le HDL est le « bon » cholestérol, qui protège contre les maladies cardiovasculaires.

Quelle est l'influence entre sucre et cholestérol ?

Cette étude menée sur plus de 6000 personnes adultes est l'une des plus importantes menées à ce jour. Elle a été motivée, entre autres, par l'augmentation importante de l'apport de sucres dans notre alimentation. Selon elle, les adultes mangent en moyenne 21 cuillères à café de sucre tous les jours... C'est beaucoup, par rapport aux 100 à 150 calories, soit six cuillères (pour les femmes) ou 9 cuillères (pour les hommes) qui sont recommandées !

Or, le sucre en tant que tel augmente le taux de cholestérol dans le sang. Il est aussi probable que les personnes qui mangent le plus de sucre aient un style de vie moins bon en général (alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique...) qui expliquerait aussi l'augmentation du taux de cholestérol.

Mangez-vous des sucres cachés ?

Ces recommandations ne visent pas, bien sûr, le petit parallélépipède blanc que vous mettez dans votre café. Le sucre le plus dangereux est caché dans des aliments où il est facile de l'oublier :

- - Avant tout dans les boissons sucrées : tous les sodas, mais aussi les jus de fruits, et surtout les boissons énergisantes, y compris les boissons destinées aux sportifs...
- - Gâteaux et pâtisseries sont eux aussi riches en sucre, bien entendu, tout comme le chocolat et les confiseries... mais cela, vous le saviez déjà n'est-ce pas ?
- - Plus inattendus comme source de sucre sont les plats préparés. Même si leur goût ne paraît pas sucré à la base, ils en contiennent parfois beaucoup.

Contre le cholestérol, évitez le sucre !

- - Essayez donc, dans tous les domaines, de privilégier au maximum les préparations maison... Si elles contiennent du sucre, au moins vous en aurez une conscience claire !

Marion Garteiser, journaliste santé

Welsh, J.A : Journal of the American Medical Association, avril 2010