

<https://www.ameSSI.org/les-aliments-sans-sucre-et-alleges-rendent-gras>



Les aliments sans sucre et allégés rendent gras

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : jeudi 13 novembre 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Vous êtes beaucoup à penser que le poids c'est une histoire de calories. Alors vous consommez des produits sans sucre et allégés. Mais malheureusement ça ne vous aide pas à régler vos problèmes d'obésité. Pourquoi ? Car en fait les calories ne sont qu'un facteur parmi d'autres qui influent sur le poids

Il n'y a pas que les calories qui peuvent déclencher de la prise de poids

Sommaire

- [Quand vous consommez des calories, l'organisme peut les utiliser de trois manières différentes :](#)
- [Le problème des aliments sans sucre et allégés](#)
- [Ces produits qui remplacent les calories ont un problème.](#)
- [Au final les produits sans sucres et allégés sont une très mauvaise idée pour perdre du poids.](#)

Quand vous consommez des calories, l'organisme peut les utiliser de trois manières différentes :

- Pour vous donner de l'énergie.
- Pour construire de la masse maigre (muscle, peau, cheveux...).
- Pour construire de la graisse.

Le problème des aliments sans sucre et allégés

Les aliments allégés sont des produits réduits en sucre et/ou en matière grasse. Les sucres sont remplacés par des édulcorants et les matières grasses par ajout d'eau et de produits chimiques divers qui permettent aux aliments de ressembler à leurs semblables.

Ces produits qui remplacent les calories ont un problème.

Ils entraînent la production d'hormones qui activent le stockage de graisse. C'est-à-dire que dès que vous mangez

ces ajouts chimiques, votre organisme aura tendance à privilégier le stockage plutôt que de vous donner de l'énergie.

Et comme ils ne sont pas rassasiants (et ont même souvent des substances ajoutées qui donnent faim)... vous allez vite manger un repas supplémentaire que vous allez stocker.

De plus, si vous consommez des produits allégés sucrés, alors ils augmentent votre addiction au sucre.

C'est une dépendance au sucre qui amène à consommer beaucoup de glucides.

Les glucides sont le type de calorie qui entraînent le plus la production d'insuline.

L'insuline est une hormone qui fait prendre du poids en activant le stockage de l'énergie au profit de la rendre disponible.

Conclusion

Au final les produits sans sucres et allégés sont une très mauvaise idée pour perdre du poids.

D'ailleurs je suis curieux et je m'intéresse souvent aux interviews et témoignages d'athlètes et d'acteurs sportifs. Aucun n'a obtenu sa condition physique remarquable grâce à des aliments allégés ou par une pilule amaigrissante magique.

Ils ont même plutôt tendance à bien manger mais de préférence les bonnes calories entourées de nombreuses vitamines et de beaucoup de minéraux.

Vous voulez manger mieux et éventuellement perdre du poids ?

Regardez plutôt du côté des ces 14 super-aliments très nutritifs ou encore du côté de l'alimentation paléo, qui est celle qui donne les meilleurs résultats en terme de santé, performance sportive et perte de poids.

Sources

Les produits chimiques de type xénoestrogènes perturbent le système hormonal

Les principaux facteurs hormonaux qui influent sur le physique

Voir aussi : <http://www.i-dietetique.com/articles/acides-gras-satures-la-guerre-est-finie/9373.html>

Post-scriptum :

PAR CÉDRIC ICOWER

icinger.fr [http://icinger.fr/les-aliments-sucre-alleges-rendent-gras/]