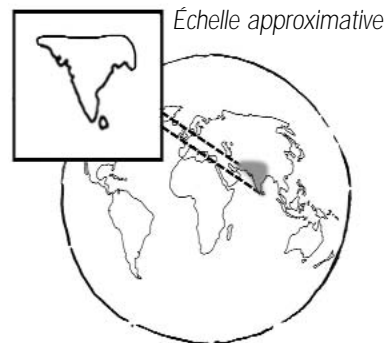

Autour du monde avec le diabète

Une alimentation saine pour les Sud-Asiatiques

Vous n'avez pas besoin de renoncer aux aliments traditionnels de l'Asie du Sud pour bien manger si vous êtes atteint du diabète. En suivant quelques directives de base pour une alimentation saine, vous pouvez continuer à savourer vos aliments traditionnels favoris, atteindre vos objectifs de glycémie et réduire le risque de complications.



À quoi devraient ressembler mes repas ?

Consommez une variété d'aliments à chaque repas. Les repas traditionnels de l'Asie du Sud renferment des rotis, des chapatis ou du riz, des légumes, du dahl ou de la viande et du yogourt (dahi). Ces repas sont équilibrés puisqu'ils vous fournissent une variété de nutriments, entre autres des glucides, des protéines et des lipides.

Glucides

Les glucides sont des nutriments importants qui fournissent de l'énergie à notre corps. Voici quelques aliments qui fournissent des glucides :

Produits céréaliers et féculents	Roti ou chapati, riz, pain, céréales, pâtes alimentaires, nouilles ou stringhoppers, iddlis, dosais, dhokla, pommes de terre, ignames, maïs
Fruits	Tous les fruits frais, surgelés ou en conserve
Lait et substituts	Lassi, yogourt, lait et boissons de soya
Autres aliments	Aliments sucrés, desserts, grignotines salées

Même si les aliments qui contiennent des glucides font augmenter la glycémie, il demeure très important d'en consommer suffisamment. Répartissez-les tout au long de la journée plutôt que d'en consommer de grandes quantités au même repas.

Vous pouvez inclure de nombreux aliments contenant des glucides dans votre alimentation si vous faites des choix santé :

- Choisissez des pains et céréales à grains entiers.
- Préparez vos rotis ou chapatis avec de la farine à grains entiers. Truc : essayez de préparer 3 chapatis avec 1 tasse de farine. Chacun de ceux-ci représentera alors deux choix de glucides (environ 30 g de glucides disponibles).
- Savourez du gruau ou du dahlia (crème de blé) au déjeuner.
- Choisissez des fruits frais. Si vous mangez des fruits en conserve, choisissez des fruits sans sucre ajouté. Mangez des fruits comme dessert ou collation.
- Essayez de consommer de plus petites portions de riz. Essayez le riz basmati brun ou le riz brun à longs grains.

Le fait de consommer davantage de fibres (chilka) peut vous aider à contrôler votre glycémie, votre taux de cholestérol sanguin et votre poids. On retrouve des fibres dans les fruits, les légumes, le dahl et les légumineuses et aussi dans les pains, céréales et farines à grains entiers.

Groupes alimentaires qui contiennent peu ou pas de glucides

Légumes

La plupart des légumes contiennent peu ou pas de glucides, c'est pourquoi ils ont peu d'effets sur la glycémie. Ajoutez plus de légumes à vos repas puisque ceux-ci fournissent beaucoup de vitamines et minéraux. Essayez de choisir plus souvent des légumes de couleurs vives comme les poivrons, la margose, les épinards, le rapini, l'okra, l'aubergine et le chou-fleur.

Viandes et substituts

Les Viandes et substituts, entre autres le dahl, les légumineuses, les haricots secs (pois chiche, haricots rouges), les œufs, le fromage, le poisson, le poulet, le bœuf, les produits à base de soya ou de tofu et le panir fournissent des protéines. Les protéines jouent un rôle important au niveau de la réparation des muscles et des tissus corporels. Les aliments qui contiennent des protéines sont aussi de bonnes sources de certains minéraux comme le fer. Bien que ces aliments aient peu d'effets sur la glycémie, ils sont souvent riches en matières grasses, c'est pourquoi il est important de surveiller les portions, surtout les portions de viande. Une portion appropriée de viande équivaut à la grosseur de votre paume. Il est également important de faire de bons choix de protéines pour avoir un cœur en santé et un poids santé. Voici quelques exemples de tels choix :

- Essayez de choisir des viandes plus maigres ayant peu de graisses blanches visibles.
- Enlevez la peau du poulet et de la volaille.