

La consommation de fibres réduit celle de graisses

Par *admin*

Créé le 09/06/2000 - 23:00

La consommation de fibres réduit celle de graisses

Vendredi, 09/06/2000 - 22:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Le fait d'augmenter légèrement sa consommation de fibres en mangeant des céréales permet de réduire naturellement celle de graisses, indique une étude publiée lundi à Washington lors d'un congrès de l'Association américaine de cardiologie (AHA). Les hommes qui mangent deux rations de céréales par jour, soit 20 à 30 grammes de fibres sans gros apport en calories, baissent leur consommation de graisses de 10%, soit de 91 à 82 grammes, ont précisé les chercheurs, de l'Université du Colorado à Fort Collins. Par ailleurs, la prise de cholestérol a baissé chez les personnes testées de 20 % par jour, passant de 347 milligrammes à 239. "Le fait d'encourager les gens à manger des céréales à haute teneur en fibres peut être une stratégie simple mais efficace pour améliorer les régimes alimentaires", a estimé l'auteur de l'étude, Brenda Davy. En effet, ce type de nourriture est "très nourrissant" et "les hommes qui ont participé à l'expérience ont rapporté avoir mangé moins d'aliments riches en graisses telles que des omelettes, des sandwiches ou des pâtisseries au petit-déjeuner", a-t-elle dit. L'expérience a porté sur 36 hommes âgés de 55 à 75 ans, qui ont mangé des portions de céréales contenant chacune 14 grammes de fibres, l'une au petit-déjeuner, l'autre dans le courant de la journée.

AFP :

<http://158.50.204.19/ext/francais/lemonde/sci/000605222735.7k6x1sq9.html>

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 58
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/consommation-fibres-reduit-celle-graisses/article>