

Que représentent les calories ?

Une calorie est une unité de mesure de l'énergie. Les calories représentent la quantité d'énergie que les aliments fournissent lorsqu'ils sont consommés et métabolisés par l'organisme. Cependant, toutes les calories ne sont pas équivalentes. La source des calories peut varier en termes de valeur nutritionnelle et d'impact sur la santé.

✓ **Calories vides ou calories inutiles:** Elles proviennent d'aliments et de boissons qui apportent des calories mais peu ou pas de valeur nutritionnelle. Il s'agit par exemple des boissons sucrées, des bonbons et des en-cas hautement transformés.

✓ **Calories denses en nutriments:** Ces calories proviennent d'aliments riches en nutriments essentiels tels que les vitamines, les minéraux, les fibres et les antioxydants. Les fruits, les légumes, les céréales complètes, les protéines maigres et les graisses saines entrent dans cette catégorie.

✓ **Calories des macronutriments:** Les calories peuvent également être classées en fonction des macronutriments dont elles proviennent :

- Glucides : 4 calories par gramme
- Protéines : 4 calories par gramme
- Graisses : 9 calories par gramme
- Alcool : 7 calories par gramme

Il est important de se concentrer sur une alimentation équilibrée comprenant des calories riches en nutriments provenant de sources variées afin de favoriser la santé et le bien-être en général. L'objectif n'est pas d'éliminer les calories, mais de faire des choix plus sains dans le cadre de votre apport calorique.

Consommer 2 000 calories provenant d'aliments sains et nutritifs est meilleur pour votre santé globale que de consommer 1 000 calories provenant d'aliments malsains ou mauvais.

- **La qualité des calories que vous consommez a une grande importance. Voici pourquoi**

✓**Densité nutritionnelle:** Les aliments riches en nutriments fournissent des vitamines essentielles, des minéraux, des fibres et d'autres nutriments dont votre corps a besoin pour fonctionner de manière optimale. La consommation de calories provenant d'aliments riches en nutriments contribue à votre santé et à votre bien-être général.

✓**Satiété:** Les aliments riches en nutriments ont tendance à être plus rassasiants et satisfaisants, ce qui peut aider à contrôler l'appétit et à éviter de trop manger. Cela peut faciliter le maintien d'un poids sain.

✓**Santé à long terme:** Une alimentation basée sur des calories nutritives peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques, telles que les maladies cardiaques, le diabète et certains cancers.

✓**Énergie et vitalité:** Des calories de qualité peuvent fournir une énergie soutenue tout au long de la journée et favoriser un meilleur niveau d'énergie et de vitalité en général.

Toutefois, il est important de noter que le contrôle des portions et l'apport calorique total restent importants pour la gestion du poids. Même avec des calories saines, consommer plus de calories que ce dont votre corps a besoin peut entraîner une prise de poids. L'équilibre et la modération sont essentiels lorsqu'il s'agit de la qualité et de la quantité des calories que vous consommez.

In the meantime, Lët'z Roar

