

Le régime quotidien

Le résultat d'une sélection entre différents types de produits alimentaires qui composent un menu adapté aux besoins du corps est le régime alimentaire quotidien.

Cela se fait en tenant compte:

- la disponibilité de la nourriture,
- les possibilités économiques de l'organisme,
- habitudes alimentaires selon la zone géographique, la communauté,
- la santé du corps,
- qualité de la nourriture disponible.

La santé de l'organisme influence la composition des menus respectivement de notre alimentation quotidienne à partir du métabolisme basal.

1. Régime quotidien pour un adulte en bonne santé. Besoin de calories quotidiennes

Le métabolisme basal pour l'homme en bonne santé est en fait l'exigence calorique dont le corps a besoin pour fonctionner au repos.

Le métabolisme basal est influencé par plusieurs facteurs (voir les informations sur le métabolisme basal - bien sûr)

Le besoin calorique quotidien peut être calculé en utilisant **les équations de Mifflin-St Jeor**:

$$P = (10 \times m + 6,25 \times h - 5 \times a + s) \text{ kcal / zi}$$

Où: P est le besoin calorique complet au repos,

m est la masse (kg),

h est la hauteur (cm)

a est l'âge (ans),

et sa valeur est +5 pour les hommes et -161 pour les femmes.

Après avoir obtenu la valeur des nécessités basales, cette valeur est multipliée par l'une des valeurs suivantes selon le mode de vie (du niveau d'activité physique):

- 1200 - sédentaire (trop peu de mouvement / exercice)
- 1375 - légèrement actif (exercices physiques légers / sports de différents types 1-3 jours par semaine)
- 1550 - modérément actif (sport ou exercice à fréquence modérée, 3-5 jours / semaine)
- 1725 - très actif (exercice quotidien et sport)
- 1900 - extrêmement actif (exercices physiques très lourds et / ou sports de performance et / ou travail physiquement exigeant).

LA CHIMIE DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX, L'HYGIÈNE ET LA NUTRITION

Travaux pratiques - 7

Le résultat obtenu est dans les calories respectives en le divisant par 1000 => la valeur en kcal /jour

C'est l'une des façons qui sous-tendent les calculateurs de calories qui fonctionnent sur différents sites nutritionnels et diététiques. En outre, sur de nombreux sites sont spécifiés et combien de kcal contiennent les aliments qui constituent le régime quotidien divisé en différentes catégories - viande , produits laitiers, desserts, poisson, fruits, légumes, etc.

Le tableaux suivant répertorie le contenu calorique de certains des aliments les plus courants dans l'alimentation quotidienne:

Aliment Légumes	Quantité	Teneur en calories(kcal)	Aliment	Quantité	Teneur en calories (kcal)
roses cerises	149 g	27	carottes	128 g	53
Roquette	10 g	3	chou-fleur	100 g	25
asperges	134 g	27	tiges de céleri	110 g	18
betterave rouge	136 g	59	concombres	52 g	8
brocoli	91 g	31	fenouil cru	87 g	27
Choux de Bruxelles	88 g	38	Gousse d'ail		5
chou	89 g	22	salade iceberg	72 g	10
champignons blancs	70 g	15	un oignon moyen	110 g	44
poivron rouge	149	46	radis	116	19
épinards	30 g	7	citrouille	124	18

Aliment Fruits	Kcal/100g	Aliment Fruits	Kcal/100g	Aliment Fruits	Kcal/100g
Fraises	32	Mûres	43	Pamplemousse	32
Peach	39	Papaye	43	abricot	48
Pastèque	34	Framboises	52	Poires	46
Raisin	67	Pomme	52	ananas	50
canneberge	57	orange	47	clémentines	47

Aliment	Quantité	Teneur en calories(kcal)	Aliment	Quantité	Teneur en calories(kcal)
Boeuf	164 g	407	Saumon confit	100 g	136
poulet	334 g	731	Poignée	100 g	210
Cuisse de poulet	200 g	346	morue	86 g	70
Poitrine de dinde	100 g	110	huîtres	50 g	41
Muscle de porc	85 g	122	Lait écrémé	240 ml	86
saumon	178 g	367	yogourt dégraissé	245 g	137
sardines	149 g	310	Fromage cottage	114g	82
homard	150 g	134	oeufs	50 g	72

Remarque!

- soupe ou poulet ou soupe aux légumes (selon le type - poulet, boeuf, légumes, 1 tasse ou 240 ml de soupe contient entre 7 et 12 kcal)
- L'eau simple n'a pas de calories
- La plupart des thés et des eaux gazeuses ont très peu de calories
- Le café noir ne contient que 2 kcal par tasse (237 grammes).

2. Une alimentation saine. Dépendance à une alimentation saine - ORTOREXIA

L'orthorexie est un trouble de l'alimentation, caractérisé par la dépendance à la consommation d'aliments sains qui peut survenir chez les personnes qui se concentrent de plus en plus sur un mode de vie sain.

Pratiquement ce niveau de concentration se transforme dans certains cas en obsession, les personnes qui présentent ce trouble étant trop soucieuses de la qualité des aliments qu'elles consomment. Ainsi, apparaît le trouble de l'alimentation appelé orthorexie (terme défini par le Dr Steven Bratman, Colorado, spécialiste des troubles de l'alimentation).

Bien que considéré comme un trouble psychiatrique de plus en plus officiel, il n'est toujours pas reconnu comme un trouble de l'alimentation.

Les personnes malades sont obsédées par la consommation d'aliments bio, donc cet aspect contrôle leur vie, générant leurs propres systèmes avec leur valeurs nutritionnelles des aliments.

Dans la plupart des cas, les patients choisissent un régime restrictif, ce qui entraînera une insuffisance pondérale. Contrairement aux patients souffrant d'autres troubles alimentaires de type anorexie, les personnes atteintes d'orthorexie essaient toujours d'identifier le régime bio optimal et en même temps sain de leur alimentation.

L'orthorexie se caractérise en limitant la nutrition uniquement aux produits sains, bio et purs. Ainsi, les personnes affectées utilisent des ressources financières et temporelles impressionnantes pour acheter de tels aliments et planifier soigneusement leurs menus. La liste des aliments prémélangés devient plus courte à mesure que le trouble progresse, et servir des repas dans des lieux publics devient un problème.

Les personnes atteintes de ce trouble deviennent isolées et peuvent souffrir de maladies mentales telles que la dépression ou le trouble obsessionnel-compulsif, étant de plus en plus retirées des activités sociales. Le perfectionnisme apparaît, et leurs règles concernant l'alimentation et les aliments sains sont intériorisées et deviennent des valeurs personnelles. Bien que la condition ne soit pas officiellement reconnue, les patients peuvent souvent bénéficier d'un traitement psychologique et peuvent même être traités avec des antidépresseurs et des anxiolytiques.

Les symptômes de l'orthorexie comprennent donc l'obsession de ne manger que des aliments sains et en leur absence, apparaissent la casexie et la mort par famine.

Les opinions personnelles des imprimeurs spécifiques à chaque type d'aliment de ces personnes, les aliments en conserve sont considérés comme des produits dangereux et les produits

LA CHIMIE DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX, L'HYGIÈNE ET LA NUTRITION

Travaux pratiques - 7

alimentaires transformés industriellement sont artificiels, seuls les aliments bio sont considérés comme sains.

Un comportement spécifique qui apparaît dans ces conditions est le désir fort et incontrôlable de manger en cas d'anxiété, d'émotions fortes, de culpabilité.

L'orthorexie semble avoir une prévalence plus élevée chez les hommes et en particulier chez les personnes ayant un faible niveau d'éducation. Il n'y a pas d'études pour déterminer s'il existe des causes biologiques spécifiques à l'orthorexie. Les chercheurs ont démontré qu'il existe des relations entre l'orthorexie et les manifestations du trouble alimentaire obsessionnel-compulsif, qui impliquent des causes biologiques.

Caractéristiques identifiables en orthorexique:

- ☐ la perte de temps (plusieurs heures par jour) pour organiser et planifier le menu avec des aliments bio et sains
- ☐ la manifestation de peur, de culpabilité, de dégoût envers sa propre personne en mangeant des aliments courants;
- ☐ éprouver du plaisir lorsque le menu comprend des aliments bio;
- ☐ sacrifier les relations interpersonnelles jusqu'à l'isolement social et des activités privilégiées en faveur du respect de la règle de l'alimentation bio;
- ☐ accroître l'estime de soi et le sentiment de contrôle lorsque les critères d'alimentation sont respectés;
- ☐ le mépris de ceux qui ne mangent pas le même type de nourriture;

Ainsi, une alimentation saine se transforme en fanatisme. La qualité de vie est remplacée par la qualité de la nourriture. Bien qu'il puisse y avoir une perte de poids importante, l'objectif principal n'est pas l'observance du régime alimentaire.

Les personnes prédisposées sont:

- végétariens convaincus
- les accros du régime qui sont toujours à la recherche du régime idéal
- ceux qui s'intéressent à l'idée d'une alimentation saine et qui peuvent facilement l'adopter en idées préconçues

Comme méthode de diagnostic, un test tiré du livre du Dr Bratman, "Health Food Junkies" peut être utilisé:

- Êtes-vous si faible que les gens autour de vous pensent que vous êtes anorexique?
- Pensez-vous que vous pouvez passer une journée sans vous concentrer sur une planification minutieuse du menu du lendemain?
- Êtes-vous plus isolé socialement à cause du régime que vous suivez?

Si la réponse à ces questions est oui, les 10 questions suivantes peuvent clarifier le diagnostic d'orthorexie:

1. Passez plus de 3 heures par jour à réfléchir à ce qu'est une alimentation saine?
2. Prévoyez-vous le menu du lendemain chaque jour?
3. L'idée de manger plus saine est-elle plus important que le plaisir de manger lui-même?
4. Avec l'augmentation de la qualité d'une alimentation saine, la qualité de vie a-t-elle diminué (notamment en tant que relation interpersonnelle)?
5. Êtes-vous très strict quant au choix des aliments dans votre alimentation quotidienne?

LA CHIMIE DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX, L'HYGIÈNE ET LA NUTRITION

Travaux pratiques - 7

6. Avez-vous sacrifié des aliments que vous aimez le plus en faveur d'une alimentation saine?
7. Avez-vous un sentiment accru d'estime de soi / de respect de soi lorsque vous suivez une alimentation saine? Pensez-vous que ceux qui n'ont pas une alimentation saine sont inférieurs?
8. Vous sentez-vous coupable et même dégoûté par votre propre personne lorsque vous ne suivez pas votre alimentation?
9. Votre alimentation vous isole-t-elle d'un point de vue social?
10. Lorsque vous mangez correctement, avez-vous l'intention de vous sentir bien et de ressentir un contrôle total grâce au respect d'une alimentation saine?

Un point est accordé pour chaque réponse affirmative sauf la première question où le score est attribué en fonction du temps, 1 point / heure. Un score cumulé supérieur à 2 représente un risque accru et plus de 4 représente un diagnostic positif d'orthorexie!

3. Critères des bons menus pour régime quotidien

Les menus quotidiens doivent respecter les principes suivants:

- pour répondre aux besoins physiologiques avec apport calorique sur le métabolisme basal
- pour bien répartir les aliments dans les principales tables de la journée
- pour associer correctement la nourriture à chaque repas
- être en bonne santé et diversifié
- prendre en compte la saisonnalité et la qualité de la nourriture

Les menus sont différenciés selon la masse à laquelle ils appartiennent et les catégories de personnes auxquelles ils s'adressent:

- pour les repas principaux: petit-déjeuner, déjeuner, dîner
- pour les catégories d'âge: nourrissons, enfants, adolescents, adultes en bonne santé, personnes âgées
- pour les catégories de personnes versus l'effort physique: activités sédentaires, activité physique modeste / régulière / intense, sports de performance
- pour différentes maladies / pathologies impliquant des régimes spéciaux: obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, intolérances, etc.
- il évite l'association dans le même menu des préparations à base de la même matière première, ou ont été préparées par les mêmes procédés culinaires, ou celles à texture et propriétés organoleptiques similaires!

Les menus doivent également répondre aux besoins énergétiques et nutritionnels, étant organisés sur les 3 tables principales et maximum 2 snacks et être constitués d'aliments de qualité d'un point de vue hygiénique et nutritionnel. Si les aliments ne répondent pas à ces critères et à la législation, différentes pathologies ou épidémies peuvent apparaître dans la population.

Afin de répondre aux critères corrects concernant la valeur nutritive, la nourriture est servie dans l'ordre suivant:

1. préparations légères, type d'entrées / soupes
2. préparations nutritionnellement chargées comme une sorte de base
3. préparations légères à la fin, desserts légers