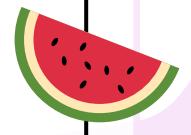


ALIMENTATION ET TRIGLYCÉRIDES

Les triglycérides sont des graisses qui circulent dans le sang. Ils permettent le transport de certaines vitamines. Cependant, une **consommation excessive peut avoir un impact sur notre santé :**

- Ils favorisent la survenue d'athérosclérose provoquant la formation de caillots pouvant obstruer les artères et ainsi provoquer un AVC, une phlébite ou encore un infarctus.
- Ils favorisent la survenue d'une stéatose hépatique (foie gras).

Lors d'une prise de sang, le taux idéal des triglycérides doit être inférieur à 1.5 g/L.

Aliments à limiter	Par quoi les remplacer ?
Graisses animales : crème et beurre 	Huiles végétales (olive et colza) Oléagineux (noix, amandes...) Avocat 
Viandes grasses : bœuf, porc, mouton...	Viandes maigres : volailles Poissons Œufs Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches...
Aliments industriels et transformés	Plats faits maison
Charcuteries	Privilégier les charcuteries les moins grasses : jambon blanc, viande de Grison
Fromages 	Consommer des fromages faibles en matières grasses : fromage allégé, ricotta, mozzarella, feta, fromage de chèvre frais
Sucres : bonbons, gâteaux, viennoiseries, sodas, jus de fruits...	Aliments complets Fait maison Fruits entiers 
Alcool	Boissons sans alcool