

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