



Pourquoi à votre avis les produits gras et sucrés sont attrayants ?

Ce type d'aliments présentent des valeurs caloriques élevées ce qui était intéressant à l'époque préhistorique où l'homme n'était jamais sûr du repas suivant. Ainsi, il fallait que ces aliments hautement énergétiques soient attirants afin que l'homme les mange.

Donc, c'est normal d'aimer ça !



Pourquoi à votre avis les produits gras et sucrés sont attrayants ?

A la différence d'aujourd'hui, c'est que quand on mangeait un aliment dit gras, par exemple des noix, on s'arrêtait à un moment donné d'en manger car notre corps disait stop. En effet, ces aliments sont complets et rassasiants. Et du coup, on mangeait les quantités de graisses dont notre organisme avait réellement besoin. Aujourd'hui, quand on avale un donut, un paquet de biscuits ou un cornet de frite mayonnaise, on dépasse largement les quantités nécessaires pour le corps car ces aliments ne présentent pas le même pouvoir de satiété.



Pourquoi à votre avis les produits gras et sucrés sont attrayants ?

C'est pareil pour le sucre. Avant, pour avoir un goût sucré en bouche, on mangeait des fruits. Impossible d'en manger des kilos vu qu'ils renferment beaucoup d'eau et de fibres !

Alors que quand on boit une cannette de coca, quand on mange une tartine de pain blanc avec du nutella ou un cornetto, on peut en manger beaucoup avant d'avoir ce sentiment de satiété !

C'est pourquoi, il est super important de se tourner vers des aliments complets, bruts, plein de vie qui, en plus d'être super intéressants d'un point de vue nutritionnel, augmenteront votre satiété.

Exit les salades dressings industrielles, les céréales petit-déjeuner industrielles, les biscuits et collations issus de l'industrie agro-alimentaire,...