

SAVOUREZ VOTRE COLLATION

- Les consommateurs interrogés lors d'un sondage récent portant sur les collations ont indiqué prévoir d'avance leurs collations dans 67 pour cent des cas.²
- En moyenne, plus du tiers des occasions de manger une collation se présentent soit en avant-midi ou en après-midi, et plus du quart des occasions se présentent après le souper.²
- Les noix, en particulier, représentent environ 11 pour cent des 354 milliards de collations consommées annuellement!²
- Les sujets interrogés dans le cadre d'un sondage de comportement, de sensibilisation et d'utilisation ont sélectionné les amandes parmi toutes les autres noix et les ont qualifiées le plus souvent d'aliment nutritif, équilibré et naturel.³

DES COLLATIONS QUI MÉRITENT D'ÊTRE SAVOURÉES

Manger des amandes en collation contribue au maintien d'un mode de vie équilibré, et les amandes donnent de l'assurance. Selon un sondage réalisé en 2009 portant sur le choix des consommateurs :

- 92 pour cent des sujets interrogés ont affirmé avoir fait un bon choix en optant pour les amandes.
- 93 pour cent des répondants s'entendaient à dire que les amandes constituaient un choix très satisfaisant.
- 95 pour cent ont affirmé n'avoir eu « aucun regret » d'avoir choisi les amandes en guise de collation.
- 93 pour cent des sujets interrogés ont affirmé se sentir en contrôle en choisissant les amandes comme collation.³

PRENEZ LE TEMPS ET SAVOUREZ CES 10 COLLATIONS

1. Une once d'amandes assaisonnées
2. Des pommes tranchées tartinées de beurre d'amande
3. Un mélange montagnard d'amandes et de fruits séchés
4. Une barre énergétique ou une barre de céréales aux amandes
5. Une boisson fouettée au lait d'amande à saveur de fraises et de bananes
6. Tourbillon d'amandes effilées et de petits fruits dans du yogourt à la grecque
7. Amandes accompagnées d'une portion de votre fromage préféré
8. Muesli aux raisins et aux amandes
9. Mélange de maïs soufflé, d'amandes et de pépites de chocolat
10. Poignées d'amandes au miel

Pour connaître les autres avantages de l'intégration des amandes aux régimes de vos patients, veuillez consulter le site web AlmondBoard.com.

VALEUR NUTRITIVE DES AMANDES

Pour une portion d'une once

Calories	163
Protéines (g)	6,0
Lipides (g)	14,0
Gras saturés (g)	1,1
Gras polyinsaturés (g)	3,4
Gras monoinsaturés (g)	8,8
Glucides (g)	6,1
Fibres alimentaires (g)	3,5
Potassium (mg)	200
Magnésium (mg)	76
Zinc (mg)	0,9
Cuivre (mg)	0,3
Vitamine B6 (mg)	0
Acide folique (µg)	14
Riboflavine (mg)	0,3
Niacine (mg)	1,0
Alpha-tocophérol (mg)	7,4
Calcium (mg)	75
Fer (mg)	1,1

Source : USDA Nutrient Laboratory Database, 21e édition.

La Collective des amandes de la Californie s'est refait une beauté et propose des outils qui vous seront utiles à vous et à vos patients. Consultez notre site web pour en apprendre davantage à propos de notre recherche nutritionnelle sur les amandes, des grosseurs de portions appropriées et des différentes utilisations de l'amande.

california
almonds™
AlmondBoard.com

LE LENT MOUVEMENT

DE LA MASTICATION



Visitez AlmondBoard.com





Lorsque nous étions enfants, nos mères nous disaient toutes de bien mastiquer la nourriture, et, plus tard dans nos vies, nous avons constaté que la mastication pouvait également nous aider à apprécier le goût et la texture de nos aliments.

Le craquement satisfaisant d'une amande sous la dent n'est pas seulement un élément à savourer. C'est ce que soulève une recherche publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition (mai 2009) qui révèle que la mastication peut jouer un rôle plus complexe dans le processus de digestion et avoir un effet sur l'absorption d'éléments nutritifs et le sentiment de satiété! Des chercheurs ont découvert que les personnes qui mastiquaient leurs amandes jusqu'à 40 fois ont absorbé une quantité plus élevée de gras non saturé, et ont déclaré se sentir rassasiées plus longtemps. Ce sentiment de vide dans votre estomac peut souvent vous inciter à manger une collation. Cette forte envie constitue une forme de communication provoquée par les hormones entre votre estomac et votre cerveau. Mais grâce aux amandes, vous vous sentirez rassasiés plus longtemps et pourrez en toute confiance faire des choix éclairés en matière de collation.



■ UNE BONNE MASTICATION PEUT ■

INFLUENCER LE SENTIMENT DE SATIÉTÉ

L'étude en un coup d'œil¹

- **Les participants :** 13 personnes (cinq femmes et huit hommes) ont été recrutées par le biais d'annonces publiques. L'âge moyen des participants était de 24 ans.
- **Le régime :** Les participants ont reçu deux onces d'amandes entières qu'ils devaient mastiquer avec 10, 25 ou 45 mouvements de mastication selon le protocole de recherche ou la semaine de traitement. Les participants devaient ensuite attribuer une valeur à l'impression de faim ressentie avant et après avoir ingéré les amandes. Les chercheurs ont également prélevés des échantillons sanguins chez les participants à jeun et à l'état postprandial (avant et après la collation) pour mesurer les changements en termes de réponse hormonale, ainsi que des échantillons de matières fécales pour mesurer l'excrétion de lipides après la consommation d'amandes. De plus, les chercheurs ont contrôlé chaque absorption de nourriture pendant les semaines que durait le traitement en remettant aux participants un menu élaboré sur quatre jours et composé de trois repas et d'une collation par jour.
- **Les résultats :** Les chercheurs ont découvert que le fait de mastiquer les amandes plus longtemps avait un impact sur le sentiment de satiété, car les participants affirmaient être rassasiés plus longtemps lorsqu'ils mâchaient très bien les amandes (40 mouvements de mastication). Le fait de mâcher les amandes plus longtemps influençait également la disponibilité des bons gras non saturés absorbables, car l'excrétion de lipides était considérablement plus élevée après 10 mouvements de mastication qu'après 25 ou 40 mouvements de mastication. Le traitement a également eu un effet notable sur l'hormone d'appétit, c'est-à-dire l'insuline, car les chercheurs ont noté que la quantité d'insuline présente dans le sang des participants diminuait plus rapidement après une très bonne mastication des amandes (25 ou 40 mouvements de mastication).



■ À RUMINER ■

- L'augmentation du taux de lipides dans l'intestin grêle stimule souvent la sécrétion de plusieurs hormones associées au sentiment de satiété.
- Les participants qui mâchaient les amandes en faisant le plus de mouvements de mastication ont déclaré qu'ils ressentiaient moins la faim, et qu'ils se sentaient davantage rassasiés que lorsqu'ils mâchaient moins les amandes.
- Une bonne mastication (jusqu'à 40 mouvements de mastication) libérera plus de bons gras et de vitamine E, tout en vous laissant un sentiment de satiété qui caractérise chaque collation dite satisfaisante.



1. Cassidy, BA., Hollis, JA., Fulford, AD., Considine, RV., Mattes, RD. Mastication of almonds: effects of lipid bioaccessibility, appetite, and hormone response. *J Am Clin Nutr.* Mars 2009; 89(3):794-800.

2. Sterling-Rice Group, Février 2009. *North America Snacking Consumer Quantitative Study.*

3. Sterling-Rice Group, 2009. *North American Consumer Attitudes, Awareness, and Usage.*