

Les suppléments alimentaires

L'importance que prend l'image corporelle rend les suppléments alimentaires plutôt alléchants. Telle est la réalité de tous les jeunes qui s'approchent des poids et haltères. Plus d'un adolescent sur quatre (29 %) âgé de 16 ans veut prendre du muscle et gagner du poids. Pour y arriver, le quart d'entre eux utilisent des suppléments alimentaires mais ne sont pas nécessairement conscients du fait que la consommation de ces produits peut mettre leur santé en jeu. Après tout, c'est tout simplement un petit supplément à l'alimentation, qui a l'avantage d'être absorbé rapidement par les muscles...

Un supplément alimentaire est une substance ou un produit consommé en plus du régime habituel dans le but d'augmenter l'ingestion de composés alimentaires essentiels, d'ajouter des nutriments à l'alimentation ou de fournir une solution de rechange commode aux aliments ingérés quotidiennement.

Les suppléments alimentaires se présentent sous les formes suivantes : préparations à base d'herbes médicinales, produits de santé naturelle, vitamines, préparations homéopathiques, acides aminés, produits et extraits botaniques, acides gras essentiels, probiotiques, minéraux et copies synthétiques de tous ces produits.

Les suppléments alimentaires peuvent toutefois être dangereux pour la santé et contenir des hormones de croissance ou des stéroïdes anabolisants. Dans ces cas, les consommateurs courent de grands risques : déséquilibre des protéines du foie et des fonctions hépatiques, taux élevé de cholestérol et, donc, risques d'accidents cardiovasculaires.

Pourtant, une saine alimentation procure à l'organisme tout ce dont il a besoin. Dans la nourriture que nous mangeons, les protéines, qui se trouvent surtout dans la viande, ses substituts et les produits laitiers, sont digérées et décomposées en acides aminés. Ces acides aminés circulent dans le réseau sanguin, sont utiles aux muscles activés et favorisent une meilleure performance : les cellules musculaires récupèrent les acides aminés et les recombinent en protéines qui, elles, s'ajoutent aux microfilaments, matière première du tissu musculaire, ce qui fait gonfler le muscle.

Puisque le corps utilise plus efficacement les protéines tout de suite après l'entraînement, rien ne vaut le petit cocktail suivant.

La recette : simple comme...

Mélanger au mixeur une boîte de jus d'orange congelé et deux boîtes de lait écrémé.