

## Des aliments fonctionnels pour vieillir en bonne santé

par Alison Duncan Ph.D., diététiste

**L**es aliments fonctionnels sont ceux dont les effets bénéfiques sur la santé dépassent les propriétés nutritives de base. Ils renferment des ingrédients non essentiels à la croissance et au développement, mais qui contribuent à une santé optimale.

Permettez-moi de me présenter. Je suis Alison Duncan et j'enseigne la science de la nutrition à l'Université de Guelph. Nous savons tous combien la nutrition est importante pour demeurer en santé à mesure que nous prenons de l'âge. Plus les années s'additionnent, plus notre risque de contracter diverses maladies chroniques augmente. Heureusement, les aliments fonctionnels peuvent nous aider à atténuer ce risque.

### Exemples d'aliments fonctionnels

- Les bleuets sont une source naturelle d'antioxydants, lesquels aident à prévenir le cancer.
- Les céréales additionnées de fibres alimentaires favorisent un bon transit intestinal.
- Les œufs enrichis d'acides gras oméga-3 AEP et ADH sont bénéfiques pour la santé cardiaque.

### Identification de nouveaux aliments fonctionnels grâce à la recherche

Mes recherches portent essentiellement sur les aliments fonctionnels et leurs bienfaits sur la santé. Certains de ces aliments sont à ce point nouveaux qu'on ne les retrouve pas encore sur le marché! Par exemple, il y a un nouveau thé à la menthe verte pour l'ostéoporose, et des muffins au soja pour améliorer la santé cardiaque.

Je fais partie d'une équipe de recherche qui se penche sur des bagels qui renferment une teneur élevée d'amidons résistants, un type de fibre alimentaire qui réduit le risque de développer le diabète.



Cette recherche intitulée « Better Bagel Study » a démontré que le fait de consommer des bagels riches en amidons résistants aide notre organisme à mieux réguler la glycémie.

En attendant de pouvoir trouver ces bagels dans les supermarchés, vous pouvez combattre le diabète en consommant des aliments fonctionnels riches en fibres alimentaires, tels que :

- Des céréales à petit déjeuner – Assurez-vous de choisir des céréales qui contiennent au moins 4 grammes de fibres alimentaires par portion.
- Du gruau d'avoine – Encore aujourd'hui, il s'agit de l'un des meilleurs aliments pour commencer la journée. Pour rehausser ce petit déjeuner, ajoutez-y d'autres aliments fonctionnels tels que bleuets, cannelle et noix de Grenoble.

- Du pain à base de farine complète – Choisissez des pains à grains entiers pour une nutrition optimale.

## ***Vous souhaitez en savoir plus long sur les aliments fonctionnels?***

Je fais partie d'un groupe de recherche appelé « Agri-Food of Healthy Aging » qui relève de l'Institut Schlegel sur le vieillissement (RIA)-UW. Si vous voulez en apprendre davantage sur les recherches menées sur les aliments fonctionnels pour vieillir en bonne santé, visitez le site [the-ria.ca/resources/functional-foods-for-healthy-aging-toolkit/](http://the-ria.ca/resources/functional-foods-for-healthy-aging-toolkit/). Vous y trouverez une trousse d'information sur le sujet ainsi que des feuillets d'information sur les ingrédients courants que renferment les aliments fonctionnels, tels que les acides gras oméga-3, les stérols végétaux et les fibres alimentaires. Malheureusement, ce site n'est disponible qu'en anglais.

*Au sujet de l'auteure*

**Alison Duncan (Ph.D., diététiste)** est professeure et directrice associée de recherche de l'Unité de recherche sur les nutraceutiques pour humains au Département de santé humaine et de nutrition de l'Université de Guelph.