

# 7 bonnes raisons de consommer des aliments du groupe Lait et substituts

Différents messages sont véhiculés à propos du groupe *Lait et substituts*, et il est parfois difficile de s'y retrouver. Voici de bonnes raisons d'en consommer :







## EFFETS PROUVÉS DU LAIT ET DE SES SUBSTITUTS

- 1 Permettent le bon développement et le maintien de la santé des os et des dents.
- 2 Contribuent à prévenir l'ostéoporose.
- 3 Limitent l'absorption des gras alimentaires dans l'intestin.  
Ainsi, ces gras sont excrétés et ne sont donc pas absorbés par l'organisme.  
De cette façon, les produits laitiers peuvent être bénéfiques dans le contrôle du poids.
- 4 Diminuent le risque de souffrir de maladies cardiovasculaires.  
On a observé chez des hommes à risque, que ceux qui consommaient davantage de produits laitiers (soit environ 3 portions par jour) réduisaient de 30% leur risque de souffrir de maladies cardiovasculaires.
- 5 Pourraient contribuer à prévenir l'hypertension artérielle et à réduire l'hypertension légère.

## EFFETS POTENTIELS DU LAIT ET DE SES SUBSTITUTS

- 6 Les acides gras qu'ils contiennent pourraient diminuer les lipides sanguins, tels le cholestérol LDL (mauvais cholestérol).
- 7 Le magnésium qu'ils contiennent pourrait augmenter la sensibilité à l'insuline, ce qui est tout à fait bénéfique.

**Voici quelques façons d'augmenter votre consommation du lait et de ses substituts :**

-  Cuisinez des potages de légumes à base de lait.
-  Préparez des desserts à base de lait (pouding au riz, tapioca, blanc-manger, flan, etc.).
-  Optez pour les laits frappés, c'est tout simple : ajoutez simplement des fruits à du lait et passez le tout au mélangeur. C'est différent, nutritif et savoureux!
-  Mélangez des fruits frais et vos céréales préférées à votre yogourt pour diversifier vos desserts ou votre déjeuner.
-  Servez des légumes en sauce béchamel et gratinés.
-  Apprêtez des vinaigrettes ou trempettes à base de yogourt.

