

Où : PR2 -Thème 1 - Module 1.1 - Cinquième vidéo de ce thème dans les ressources vidéo : "Aliments pour les personnes âgées : Les 10 meilleurs aliments à ajouter à votre régime alimentaire"

<https://youtu.be/M4UllYxBFqc>

VIDÉO : Les aliments pour les personnes âgées : Les 10 meilleurs aliments à ajouter à votre régime alimentaire

La nourriture est un carburant pour le corps et peut être bénéfique à bien des égards. Les aliments peuvent offrir un maximum d'avantages nutritionnels avec un minimum de calories. Ils regorgent de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, ce qui en fait des aliments sains à ajouter au régime alimentaire des personnes âgées.

- Le yaourt : il contient des protéines, du calcium et des cultures vivantes qui ont un effet positif sur la digestion. Ajoutez du yaourt à votre petit-déjeuner pour commencer la journée en bonne santé.
- Légumineuses : les pois chiches, les germes de soja et les haricots rouges sont une excellente source de fibres et de protéines d'origine végétale.
- Cacao : Qui a dit que les sucreries étaient forcément mauvaises pour la santé ? Le cacao n'a pas seulement un goût délicieux, il a aussi des effets positifs sur la fonction cardiaque, la tension artérielle et l'humeur.
- Le saumon : un plat populaire depuis des siècles. Il contient beaucoup de graisses saines, de vitamines B, de protéines et plus encore.
- Maca : dérivé de la racine de maca, qui pousse principalement au Pérou. Elle peut améliorer l'énergie, l'endurance et l'humeur. Ajoutez la poudre à vos smoothies ou à vos flocons d'avoine pour un regain d'énergie.
- Le chou frisé : Tous les légumes verts à feuilles sont bons pour la santé, mais le chou frisé se distingue par sa teneur élevée en vitamines A et C, en calcium et en fibres.
- Thé vert : lorsque vous avez besoin d'une dose de caféine, le thé vert est une excellente alternative au café. Il est riche en antioxydants, possède des propriétés anti-inflammatoires et de la catéchine (un composé qui peut aider à la perte de poids).
- Les amandes : Les amandes et autres noix et graines sont pleines de graisses bénéfiques pour le cœur et de protéines d'origine végétale. Les graisses saines contenues dans les amandes sont particulièrement bénéfiques pour le cerveau.
- L'avocat : Les avocats sont également riches en graisses saines dont notre corps a besoin pour se développer. Tartinez-en un morceau de pain complet pour un en-cas sain.
- Curcuma : il est connu depuis longtemps pour ses bienfaits médicaux, notamment ses antioxydants et son effet anti-inflammatoire. Il peut également contribuer à la cicatrisation des plaies et à la réduction de la douleur.

Où : PR2 -Thème 1 - Module 1.1 - Cinquième vidéo de ce thème dans les ressources vidéo : "Aliments pour les personnes âgées : Les 10 meilleurs aliments à ajouter à votre régime alimentaire"