

# LES OLÉAGINEUX QUAND ON EST DIABÉTIQUE

Amandes, noix, noisettes, graines de lin, graines de courge, tous ces oléagineux sont-ils bénéfiques lorsqu'on est diabétique?

La réponse est oui ! Plusieurs études ont montré l'intérêt des fruits secs oléagineux (noix, amande, noisette, pistache, cacahuète...) contre le diabète, qu'il s'agisse d'une baisse du risque ou d'une amélioration du contrôle glycémique.

Oui, mais...non salés, c'est mieux! Pour votre santé, préférez les oléagineux non salés (le sel favorise l'hypertension artérielle) et non grillés (les hautes températures dégradent les propriétés nutritionnelles).

Ainsi, vous pouvez les inclure en quantité raisonnable dans une alimentation variée et diversifiée... Comment ? en petite quantité pour agrémenter vos salades ou vos plats en sauce, pour compléter votre petit déjeuner ou encore en cas de petite faim. Nous vous rappelons toutefois qu'ils ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée.

Régalez-vous !

