

## Faire baisser ses triglycérides



**Éviter le sucre.**<sup>1</sup> Les sucres additionnels et raffinés peuvent provoquer une augmentation des triglycérides, car les sucres contiennent des calories inutiles qui sont transformées en triglycérides (une forme de graisse) pour être stockées dans le corps.

- Limiter sa consommation de sucre pour qu'il ne représentent pas plus de 5 % de la consommation quotidienne de calories. Pour les femmes, le sucre ne doit pas excéder plus de 100 calories par jour. Pour les hommes, pas plus de 150 calories du sucre.
- Évitez les desserts sucrés et les jus de fruits concentré.
- 
- **Réduire les glucides raffinés.**
- Le riz blanc et les aliments cuits au four qui contiennent de la farine blanche ou de la semoule peuvent augmenter les triglycérides .
- Au lieu de glucides raffinés, choisir des pains et des pâtes aux céréales entières.
- 
- Réduire la quantité de glucides que vous consommez et remplacer par des protéines. Les protéines ont un indice glycémique plus bas que les glucides.
- 
- Cela aide à faire diminuer les taux de sucre dans le sang ainsi que le taux de lipides (y compris les triglycérides). Les graisses saines sont une excellente addition au régime alimentaire pour stabiliser le sucre dans le sang et diminuer le taux de triglycérides.

