



Études sur la santé une mise à jour

La consommation de noix ralentit la croissance du cancer, selon une étude de laboratoire



Pour la seule Canadienne sur neuf qui développera un cancer du sein au cours de sa vie, une nouvelle recherche prometteuse publiée dans le dernier numéro du journal approuvé par des collègues Nutrition and Cancer signale que la consommation de noix supprime énormément la croissance tumorale chez la souris comparativement à celles qui suivent un régime américain typique. L'étude, menée à l'Université Marshall de la Virginie occidentale, serait la première en son genre à se pencher sur l'impact de la consommation de noix sur la croissance tumorale.

Les souris ont consommé un régime dans lequel 18,5 pour cent de leurs calories quotidiennes – l'équivalent de deux portions pour les humains – provenaient de noix. La croissance des tumeurs dans le groupe nourri aux noix a été beaucoup plus lente (ont pris deux fois plus de temps à doubler de taille que les tumeurs du groupe témoin), signale l'article.

La chercheuse principale W. Elaine Hardman, Ph.D., de la Faculté de médecine Joan C. Edwards de l'Université Marshall de la Virginie occidentale, croit que les noix peuvent avoir au moins trois composantes qui peuvent expliquer leur effet de ralentissement sur le cancer. Elles sont riches en acides gras oméga-3, qui ont démontré un ralentissement sur la croissance tumorale. Elles contiennent aussi des antioxydants et des phytostérols, ayant tous deux démontré un effet de ralentissement du cancer dans d'autres études.

« Il est très encourageant de voir que les chercheurs examinent de plus en plus les modifications de l'alimentation comme façons de réduire le cancer, » dit le Dr Ahmed El-Sohemy, professeur agrégé et président de la recherche canadienne en nutriginomique, Département de la faculté de sciences nutritionnelles, Université de Toronto. « Les résultats positifs de cette étude sur les noix s'ajoutent à la liste croissante de bienfaits des aliments riches en acides gras oméga-3 et d'une alimentation faible en gras saturés. »

Nouveaux résultats – l'étude PREDIMED

Les résultats les plus récents de l'étude en cours PREDIMED (un essai multicentrique à long terme appuyé par le ministère espagnol de la santé) montrent qu'une diminution du dommage oxydatif du cholestérol-LDL est l'un des mécanismes protecteurs par lequel le régime méditerranéen exerce un effet protecteur sur le développement de la maladie coronarienne.

Comme le signale l'étude, les chercheurs ont conçu un essai d'alimentation à grande échelle dans une population à risque élevé de maladie coronarienne pour évaluer les effets sur les résultats cardiovasculaires de deux régimes méditerranéens, un supplémenté de noix assorties, surtout de noix du noyer, et l'autre d'huile d'olive vierge – la principale composante de gras du régime méditerranéen. Les deux régimes ont été comparés à un régime pauvre en gras. La dose quotidienne de noix assorties comprenait 15 g de noix, 7,5 g de noisettes et 7,5 g d'amandes. Les noix avaient un profil favorable d'acides gras et étaient une source riche en nutriments et autres substances bioactives, notamment les fibres, les phytostérols, l'acide folique et les antioxydants, qui pourraient avoir une influence bénéfique contre les facteurs de risque de maladies cardiaques.

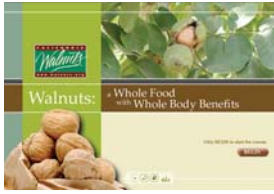
Les premiers résultats de l'étude PREDIMED ont signalé une amélioration des marqueurs de maladie cardiovasculaire qui, au long terme, pourraient se traduire par une réduction de 50 pour cent du risque de souffrir d'une crise cardiaque.

Dix-sept groupes de chercheurs espagnols dans 200 centres de santé en Espagne et 9000 patients à risque élevé de maladie cardiovasculaire participent à l'étude, qui devrait se terminer à la fin de 2010.



Disponible en anglais seulement

Cours de formation continue pour les professionnels de la santé



Visitez la section santé de www.infosnoix.com pour afficher le nouveau cours de formation continue interactif. Il est ciblé aux diététistes professionnels et est idéal pour ceux qui ont peu ou pas de connaissances sur les noix et leurs bienfaits pour la santé, de même que pour ceux qui ont besoin d'un cours de recyclage.

Disponible en anglais seulement

Boîte à outils du diététiste gratuite

La boîte à outils éducative contient des renseignements conviviaux et des images colorées qui expliquent les différents types de gras, de cholestérol, de facteurs de risque contrôlables liés à la maladie cardiovasculaire et les bienfaits cardiaques des acides gras oméga-3. Téléchargez notre boîte à outils pour diététistes de www.infosnoix.com ou contactez-nous à walnutinfo@fayeclack.com ou appelez-nous au 1 800 743-6282 pour obtenir une copie papier. C'est une excellente ressource à avoir sous la main ou pour partager avec vos patients.



Pour plus de renseignements sur les noix de Californie,

visiter www.infosnoix.com ou appeler le 1-800-743-6282

Nouvelle allure du site



Allez voir notre nouveau site reconstruit, www.infosnoix.com, pour plus de renseignements sur les noix de Californie.

Astuces sur les noix

Les cinq meilleures façons d'inclure des noix dans votre alimentation quotidienne

- Ajouter des noix moulues aux muffins au blé entier ou à la pâte de crêpe.
- Ajouter des noix assaisonnées à votre salade aux épinards avec oranges et poivrons jaunes.
- Offrir des noix assaisonnées comme partie d'une assiette de fromages ou d'une assiette à hors d'œuvres lors de votre prochain dîner de fête.
- Mélanger des noix moulues et de la chapelure pour cuire des filets de saumon, des poitrines de poulet ou des côtelettes de porc en croûte.
- Recouvrir un petit bol de crème glacée de bananes tranchées, de noix et de sauce au chocolat noir.



RECETTE EN VEDETTE

Nouilles au brocoli et aux noix de Californie*

Combinant le punch des vitamines et du calcium du brocoli, des noix riches en oméga-3 et de nouilles sans cholestérol, ce plat d'accompagnement plein d'énergie est parfait avec des poitrines de poulet grillées maigres.

MESURES:

1
2 lbs

1 c. à soupe
1/2 tasse
1
1/2
1/2 c. à thé

INGRÉDIENTS:

12 oz sac de nouilles extra-larges sans cholestérol au jaune d'œuf
fleurons et tiges pelées de brocoli, coupées en tranches de 1/2 pouce (1 cm)
huile d'olive
noix de Californie hachées
citron (zeste et jus)
orange (jus)
chacun, sel et poivre

POIDS:

340 g
1 kg

15 mL
125 mL
1
1/2
2 mL

Astuce : Pour un plat principal, ajouter simplement votre dinde fumée en cubes préférée, de la saucisse de poulet faible en gras ou du tofu assaisonné et cuire avec les noix dans le poêlon avant de les ajouter aux nouilles.

Par portion : 529 cal, 19 g pro, 15 g gras (2 g gras sat.), 84 g glucides, 11 g fibres, 0 mg chol, 604 mg sodium.

*Cette recette aux noix de Californie est bonne pour le cœur et apparaît sur le site de la Fondation des maladies du cœur.

Dans une grande casserole d'eau salée bouillante, cuire les nouilles al dente, environ 5 minutes. Drainer et réserver dans un grand bol chaud. Entre-temps, cuire le brocoli à la vapeur jusqu'à tendreté, environ 3-5 minutes. Drainer et ajouter au bol de nouilles cuites.

Chauffer l'huile d'olive dans un grand poêlon à feu moyen. Ajouter les noix et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Verser dans le bol de nouilles et de brocoli. Aux nouilles, ajouter le zeste de citron, le jus de citron, le jus d'orange, le sel et le poivre, et touiller pour combiner. Servir immédiatement.

Donne 4 portions.