



Le lait aide à contrôler le poids des enfants

Le lait et les produits laitiers sont les principales sources de calcium dans notre culture alimentaire. Comme le prouvent diverses études, les enfants jusqu'à l'âge de 10 ans consomment suffisamment de lait pour couvrir leurs besoins en calcium. Ensuite, la consommation de lait et de produits laitiers diminue en général et on constate de premières carences, notamment chez les filles soucieuses de leur ligne. Et pourtant, le lait ne fait pas grossir, mais aide au contraire à contrôler le poids.

Explication scientifique

L'effet amincissant des produits laitiers s'explique d'une part par l'apport accru en calcium et d'autre part par l'augmentation de la consommation de protéines. Une alimentation riche en calcium fait fondre la graisse et empêche la formation de nouvelle graisse. De plus, le calcium fixe une certaine quantité de graisses alimentaires dans l'intestin. Ces graisses ne sont ainsi pas absorbées par le corps, mais éliminées sans fournir d'énergie et, donc, de calories. Un apport suffisant en calcium est donc important non seulement pour les os, mais aussi pour la silhouette.