

NUTRITION : Trucs et astuces en vrac

Les légumes verts, et autres comme les tomates, carottes crues, choux, ... sont indispensables dès que le repas contient du pain, des féculents (pommes de terre, pâtes, riz, semoule, maïs) ou des fruits.

Les crudités sont toujours bénéfiques : apport de glucides faible ou nul, apport de fibres qui vont ralentir le passage du sucre dans le sang.

Les procédés industriels utilisés dans la fabrication des aliments déshydratés (purée en flocons...), des corn-flakes et autres céréales de petit déjeuner, du riz instantané... augmentent l'index glycémique.

Les traitements mécaniques (réduction en purée ou en marmelade) augmentent l'index glycémique.

Les aliments consommés avec leur enveloppe naturelle (lentilles...) ont un faible index glycémique.

Les légumineuses constituent les meilleurs sucres d'absorption lente : flageolets, lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois cassés, pois chiches. Il faut les privilégier à la place des pommes de terre, carottes cuites, pâtes ou riz.

Les carottes crues en salade ont un index glycémique faible ; une fois cuites, elles sont très rapidement absorbées, leur index grimpe en flèche.

Les pâtes sont plus hyperglycémiantes que les légumes secs, mais elles le sont moins que les pommes de terre et le riz. Si elles sont faites de blé dur, et cuites al dente, leur index est aux alentours de 50.

Le pain est à réserver aux repas où le compte de glucides n'y est pas ; on préfère dans le cas le pain complet ou enrichi en fibres, graines, autres céréales...

Les produits à base de céréales complètes ont un index glycémique bas : ils induisent une élévation modérée mais durable de la glycémie postprandiale. Ils sont par ailleurs plus riches en fibres, en vitamines et en oligo-éléments, autant d'éléments qui se perdent lors du raffinage des farines.

Plus un repas est mixte et équilibré (crudités, plat de résistance, fromage), moins il est hyperglycémiant.

Les collations ne sont guère bénéfiques pour la santé. La triglycéridémie moyenne est ainsi plus élevée avec six repas ou collations par jour qu'avec trois repas principaux.

Les spaghettis cuits al dente ont un index glycémique deux fois moins élevé que des pâtes cuites plus longtemps.

Consommez des noix, amandes... au petit déjeuner, elles apportent magnésium, minéraux et acides gras essentiels.

Pour les toxico au chocolat, quelques carreaux de chocolat noir au petit déjeuner ne font guère de mal, et cela apporte magnésium , minéraux, et surtout le plaisir. Remplacez le petit pain au chocolat par une tranche de pain complet, ces quelques carreaux, un fruit et un laitage sans sucre.

Certains fruits, comme les bananes, abricots et mangues bien mûrs, par exemple, ont un index glycémique élevé. Consommés seuls, ils provoquent une élévation rapide de la glycémie. Mieux vaut les consommer au dessert, après un repas.