

Quel pain choisir ?

Le pain est souvent mis de côté à cause d'une idée reçue : le pain fait grossir ! Et bien c'est faux ! Le pain ne fait pas grossir et c'est un aliment indispensable pour avoir une alimentation équilibrée.

La consommation de pain chez les français diminue (2 fois moins qu'en 1950 !) Et le problème aujourd'hui, c'est qu'il a été remplacé par des produits céréaliers transformés et raffinés, des aliments plus gras et plus sucrés.

Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande de maintenir une consommation suffisante en pain du fait de ses propriétés nutritionnelles.

En effet, sa richesse en glucides permet un apport énergétique pour les muscles et le cerveau.

Souvent pauvre en graisses, il constitue un atout pour équilibrer la ration. Mais attention aux pains « améliorés » contenant des olives, lardons, etc. qui contiennent des matières grasses ! De plus, le pain de mie et le pain brioché contiennent une quantité non négligeable de matières grasses.

Le pain contient également des fibres qui facilitent le transit intestinal et procurent un effet de satiété. Si vous le consommez dans le cadre d'un petit-déjeuner équilibré, vous n'aurez pas de difficultés à tenir sans avoir faim jusqu'au déjeuner contrairement aux céréales du petit-déjeuner qui peuvent vous donner une fringale dans la matinée.

Si vous choisissez un pain complet ou à base de farine complète ou au son, il sera plus intéressant au niveau de sa teneur en fibres. Mais attention si vous êtes très fragile au niveau intestinal, il ne faut pas en abuser car ce sont des fibres agressives.

Si vous choisissez un pain « noir » toujours à base de farine complète, votre pain sera moins raffiné qu'une farine blanche et donc plus riche en vitamines et minéraux.

Le conseil principal est de varier entre pain blanc / complet / semi-complet, aux céréales, sésame.... afin de varier son alimentation

Aujourd'hui, il existe une telle variété de pain, qu'il serait dommage de ne pas en consommer !