



MANGER AUTREMENT

Aujourd'hui on se nourrit de calories vides ! Le saviez-vous ?

Christian Rémésy, directeur de recherche à l'INRA, explique que nous nous nourrissons de calories vides. L'excès de ce type de calorie occasionne de nombreux problèmes de santé notamment l'augmentation de l'obésité.

Qu'entend-on par calories vides ?

Pour le chercheur, les bonnes calories se différencient des calories vides par leur richesse en nutriments ou micronutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

«Le terme calorie vide signifie qu'un aliment ou un ingrédient apporte de l'énergie et très peu de composés non énergétiques tels que les fibres, les minéraux et les micronutriments» alors que les apports en micronutriments, minéraux et vitamines sont essentiels à notre santé.

Cet excès d'énergie devient dangereux pour l'organisme.



Quand mangeons-nous du vide ?

On absorbe des calories vides quand on consomme par exemple : apéritifs, alcools, certaines barres chocolatées, goûters gras et/ou sucrés, plats préparés industriellement, pain blanc... tous produits où la saveur est apportée par du sucre, des graisses et des exhausteurs de goût ou de texture...

Comment obtenir des aliments avec une densité nutritionnelle suffisante ?

Le chercheur-nutritionniste nous recommande d'exiger que les aliments aient une densité nutritionnelle suffisante.

Par exemple, un pain devrait être fabriqué avec de la farine type 80. Pourquoi ?

Dans un grain de blé, les minéraux et autres vitamines se trouvent dans l'enveloppe du grain. En l'enlevant, on ne garde finalement qu'un quart des vitamines et des minéraux initialement présents. Ainsi, une farine blanche de type 55 contient 0,55 g de minéraux pour

100 g alors que la farine intégrale (type 180) en contient 1,80 g pour 100 g.

Dans la farine blanche, on retrouve peu de magnésium, peu de fibres, peu de vitamines B... substances pourtant présentes dans le grain d'origine.

Les législateurs auraient dû et pu directement imposer que le pain soit fabriqué à partir de farine type 80.

Le consommateur devrait être capable de sélectionner les produits dont la teneur en micronutriments a été la mieux préservée.

Tous les produits trop purifiés ou trop raffinés devraient être délaissés au profit des produits plus naturels.

Il faut préférer les pains bis au pain blanc, les huiles vierges colorées aux huiles limpides désodorisées, les jus de fruits troubles (ou mieux le fruit complet) aux jus de fruit limpides. Les pâtes devraient contenir plus de fibres alimentaires, le riz devrait au moins être semi-complet. Il y a tout un travail à faire sur les produits de tous les jours. Plus un produit ou un élément de la chaîne alimentaire est purifié, transformé, moins il contient de nutriments utiles à notre organisme.

Si nous voulons bénéficier pleinement de bonnes calories, il est essentiel de préserver la complexité des aliments et d'avoir une nourriture diversifiée.

