

10 vrai-faux sur le pain

La baguette est devenue le symbole de la France. Chaque Français consomme 120 g de pain par jour. Le point en 10 questions sur cet indispensable de nos tables. (Source PasseportSanté)

Ce n'est pas un féculent



Faux - Le pain est bien un féculent. La famille des féculents regroupe plusieurs aliments d'origine végétale : les céréales, les légumes secs, le riz, les pâtes, les pommes de terre et... le pain ! Riches en amidon, les féculents contiennent des vitamines du groupe B, des minéraux et des fibres qui permettent de réguler notre appétit et de nous apporter l'énergie nécessaire au quotidien.

Il fait grossir



Faux - Le pain est souvent écarté de l'alimentation en cas de régime mais il ne fait pas forcément grossir, tout est question de quantité et d'équilibre. Il fait grossir s'il est ajouté à un autre féculent et non lorsqu'il vient en remplacement. Ainsi, manger une tartine de pain avec des pâtes ou des pommes de terre fait effectivement grossir.

Il donne faim



Vrai et Faux - Le pain blanc a un index glycémique élevé. L'index glycémique permet de comparer des portions d'aliments en fonction de leur capacité à élever le taux de sucre dans le sang, ce qui entraîne un pic d'insuline responsable de la sensation de faim. Mieux vaut donc préférer du pain complet ayant un IG (index glycémique) plus faible.

Il est meilleur pour la santé que les céréales



Vrai. Les céréales industrielles contiennent beaucoup de sucres, contrairement au pain, à condition bien sûr, de ne pas le tartiner de confiture ou de pâte à tartiner. Prendre deux tranches de pain beurrées au petit-déjeuner, de préférence complet est excellent pour la santé.

Manger un sandwich est un bon pour la santé



Vrai et faux - Un sandwich peut à la fois être bon ou mauvais pour la santé, tout dépend de sa composition. Il doit contenir une source de protéines animales (jambon, thon) ou végétales (soja, tofu), une source de légumes (salade, tomates), et être très peu beurré. Les sauces comme la mayonnaise doivent être évitées.

Il permet une bonne digestion



Vrai - Le pain est riche en fibres, or les fibres participent au bon fonctionnement du transit. Toutefois, il ne doit pas remplacer les fruits et les légumes qui contiennent une grande quantité de fibres et qui sont indispensables pour rester en bonne santé. Les personnes intolérantes au gluten sont en revanche susceptibles de souffrir de troubles digestifs si elles consomment du pain. Car il en contient beaucoup.

Manger du pain en cas de fringale est un bon réflexe



Vrai - En cas de petit creux, manger une ou deux tranches de pain n'aura aucune incidence sur la ligne à condition de ne pas les accompagner de sucres ni de graisses (pâte à tartiner, confiture, fromage, etc.)

Il fait bon ménage avec le fromage



Vrai - Associer du pain à du fromage n'est pas forcément une hérésie pour la santé. Le fromage contient du calcium, des protéines, des minéraux et des vitamines, dont la vitamine A indispensable au renouvellement cellulaire. Le pain, quant à lui, contient des fibres et des minéraux. Un duo riche en nutriments essentiels pour maintenir son organisme en bon état.

Il est pauvre en matières grasses



Vrai - Quel que soit le type de pain (à l'exception des pains spéciaux : pain aux noix, aux lardons, au chocolat, etc.), le pain contient très peu de matières grasses : de 1 à 1,8 %. Par ailleurs, ces graisses ne provoquent pas l'augmentation du mauvais cholestérol (LDL-cholestérol).

Il est riche en nutriments



Vrai - Le pain est une source de glucides complexes, source d'énergie nécessaire au métabolisme et au fonctionnement du système nerveux. Il contient par ailleurs des vitamines B1, B6 et E, et des minéraux comme le potassium, le magnésium et le phosphore.

