



DIETETIQUE

Fibres ne vous fiez pas aux apparences

Ces composés végétaux font désormais partie des incontournables de la diététique. Encore faut-il savoir de quoi on parle et, surtout, où les trouver.

A la question « Quels sont les aliments riches en fibres ? », nombreux sont ceux qui évoquent les légumes fibreux comme le poireau, le céleri, les asperges. En fait, malgré les apparences, ceux la contiennent certes des fibres, mais en quantité modeste : entre 2g et 2,5g pour 100g. L'asperge, par exemple, qui est pleine de fils, en renferme presque 2 fois – que le kiwi ? A contrario, les légumes secs (lentilles, pois chiches...) souvent oubliés dans nos assiettes, en sont mieux pourvus, avec près de 8g pour 100g. Mais la palme revient au son de blé (46g pour 100g) et aux produits céréaliers peu raffinés.

Leur premier atout : être indigestes !!!

La particularité de ces fibres ? Nous ne sommes pas capables de les digérer. Et c'est tant mieux, car c'est justement grâce à cela qu'elles se révèlent aussi bénéfiques pour notre santé. Pourquoi ?

En retenant l'eau dans l'intestin,

Elles augmentent la production de selles et stimulent donc le transit, ce qui en fait une arme efficace contre la constipation, mais également contre les CANCERS du COLON (recommandations du Fonds mondial pour la recherche contre le cancer).

Elles diminuent par ailleurs l'absorption des sucres et des graisses par l'organisme, tout simplement en les emprisonnant et en les entraînant vers la sortie. Ce faisant, elles réduisent les risques de diabète et de maladies cardio-vasculaires.

Non contentes d'apporter du volume et de remplir l'estomac, certaines se transforment en une pâte visqueuse qui agit en vrai coupe-faim. L'idéal quand on surveille sa ligne ou que l'on souhaite perdre du poids !!!

Enfin, elles prennent soin de notre flore intestinale en favorisant la prolifération des bonnes bactéries.

30g par jour, un objectif facile à atteindre

Même si les spécialistes recommandent d'absorber au moins 30g de fibres par jour, notre consommation reste insuffisante (de 15 à 22g). Il est pourtant facile d'atteindre « le minimum syndical ». Il suffit de manger chaque jour une bonne portion de légumes verts, une ou deux crudités, deux ou trois fruits, du pain aux céréales et, enfin, trois fois par semaine, une part de légumes secs. Quand à ceux chez qui elles provoquent des douleurs abdominales -surtout les personnes âgées ou sensibles-, il leur suffit de privilégier les fibres des légumes cuits pour régler le problème.