

## Faut-il manger ... du riz soufflé ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

432 mots

Bonjour ;o) Après avoir lu le bouquin d'un grand sportif, un de mes amis a décidé, **qu'il ne voulait plus manger de gluten**. Il y a des gens **le pain** rend vraiment malades : c'est l'intolérance au gluten, la maladie coeliaque. Mais la plupart majorité des gens peuvent manger du blé, une céréale bien équilibrée. Et mon copain n'avait visiblement pas la maladie coeliaque. Alors s'il ne mange ni pain, ni nouilles, ni gâteaux, que mange-t-il ?

C'est tout simple, il a remplacé le blé **par du riz**.

**Et bien le riz, c'est bon, non ?**

Oui, le riz est une bonne source d'énergie : une céréale très productive en climat chaud et humide, qui permet à des milliards de gens de manger à leur faim. Toute l'Asie vit de ses rizières. On aurait tort de cracher dans la soupe...;o)

Mais mon ami a remplacé le pain par des **galettes de riz soufflé**, vendues en rayon bio ou diététique. Ces galettes blanches si légères qu'on dirait du polystyrène, ne sont pas si géniales que ça. *Ah bon, y-a un poison dedans ?* Mais non, mais leur amidon super-cuit et plein de bulles est digéré hyper-vite. Le glucose qu'il contient passe instantanément dans le sang du mangeur, donnant un grand pic de glycémie, qui entraîne à la longue obésité et diabète. Et tous les riz soufflés font pareil, notamment les rice crispies du petit déjeuner.

**Mais le riz normal, le riz cuit à l'eau qui va si bien avec viandes et légumes, c'est bon, non ?** Oui, c'est une céréale de base, mais le riz blanc ne contient presque que de l'amidon, et cinq fois moins de protéines que le blé. Son seul intérêt c'est l'énergie, très utile à ceux se dépensent beaucoup dans leur métier ou dans le sport. Mais pour des adultes sédentaires, c'est pas top. Moins pire que les galettes, le riz fait lui aussi monter la glycémie.

Alors du riz, oui, mais pas trop, et de préférence **du riz complet**.

C'est plus cher, ça se garde moins bien, mais c'est mieux. C'est mieux car contrairement au riz blanchi, le riz complet a gardé ses enveloppes et son germe, avec ses fibres, ses minéraux et ses vitamines B. Et grâce aux fibres il est digéré plus lentement.

Ou alors **du riz froid, en salade**. *Pourquoi ?* Car en refroidissant l'amidon devient résistant à la digestion (on sent bien que le grain est plus dur) : Il ne provoque plus ce mauvais pic de glucose dans le sang.

Alors, bon appétit de riz complet, mais pas les galettes soufflées, hein ! ;o)

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net>

Podcasts Audio sur [http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique\\_corpet.xml](http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml)

Ideal 430 mots. Ici 432 mots: 2'30 passe Ven 27 mai 2016 sem 2016-21