

Faut-il manger ... du fromage ?

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

442 mots : OK sans trainer!

Bonjour ☺ **faut-il manger du fromage ?**

En France, le pays aux mille-cinq-cents fromages, cette question semble incongrue. Mais tout de même, ces fromages si variés, tellement délicieux avec du bon pain et un verre de vin, sont-ils pour autant « bons pour la santé » ?

Bien sur que oui, c'est bon le fromage. c'est bourré de protéines et de calcium, pour renouveler nos muscles-et solidifier nos os. Les autres protéines animales sont souvent nettement plus chères à acheter et à produire. Et difficile de trouver un aliment plus concentré en calcium que le gruyère et les fromages à pâte dure.

Mais cher monsieur ☺ vous oubliez que le fromage est trop gras et trop salés. Et c'est des graisses saturées, qui abîment le cœur et les artères. Sans parler des calories : ce qui est gras est forcément trop calorique, et donc fait grossir.

Mmmm ? c'est vrai que c'est gras et salé, le fromage. Mais je ne serais pas si catégorique sur les inconvénients.

Pour le sel, en fabrication on ne peut pas s'en passer, ou alors ce n'est plus du fromage. Donc si vous avez de l'hypertension ou faite un régime sans sel, PAS de fromage ou très peu.

Pour le gras, déjà on peut choisir des fromages maigres, ou avec autant de protéines que de gras, en regardant l'étiquette : exemple le camembert. Et si la vache est au pré, le gras du lait contient d'excellents oméga trois,. Enfin, le calcium du fromage entraine une bonne partie des graisses dans les selles, sans être absorbée. Ce qui fait que malgré gras et sel, le fromage n'est pas si mauvais pour le cœur ou pour le poids. Enfin si votre but est de maigrir, les graisses du fromage « ne se fixent pas » dans vos graisses si au cours du même repas vous ne mangez pas de glucides (pain, nouilles, patates, riz). Mais je reconnais qu'un fromage sans pain, c'est dommage !

Enfin les fromages, surtout les croûtes lavées au lait cru comme le livarot ou l'époisse, sont parfois **porteurs de listeria** ou de staph. Donc, défendus aux femmes enceintes, qui se rabattent sur le gruyère. Mais vous et moi pouvons bien avaler quelques listerias, elles ne nous feront pas de mal.

Au total le fromage est un très bon aliment, et le plaisir, ça compte ! Mais comme il est salé et bien gras, ceux qui en prennent à chaque repas (comme moi), devraient limiter la taille du morceau vers 30-40 grammes, ou le manger sans pain ☹ *bou !* sinon gare à la prise de poids ! Alors, Bon appétit, mais ... pas d'excès !

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

Podcasts Audio sur http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml

Idéal 430 mots. Ici 442 mots, dit vite = 2'18 passe Jeu 27 oct 2016 7h50 Ven 28/10 20h40 Sem. S17-43