

Faut-il manger ... des nouilles ?

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

412 mots COOL !

Bonjour ;o) Faut-il manger des nouilles ? Mes enfants chantaient, avec Anne Sylvestre : « *J'en veux pas si c'est pas des nouillEs, si c'est pas des nouilles j'en veux pas* » Oui, les enfants adorent les pâtes qui glissent dans le gosier, les nouilles sans-gout qui calment l'appétit des petits. Oui, les nouilles c'est vraiment pas cher, tout le monde aime, et ça s'accorde avec tout. Mais est-ce bon pour la santé, est-il utile d'en manger ?

Déjà c'est bien utile **pour avoir de l'énergie**. Pour vivre et bouger notre corps brûle des calories, et l'amidon des nouilles nous donne cette énergie. Souvent l'amidon est digéré trop vite, ce qui fait un pic de glucose dans le sang, qui fait grossir et favorise le diabète. Mais pas les pâtes ! Leur Index glycémique est très bas, vers 45 : leur énergie est donc assimilée très lentement, ce qui évite le coup de pompe ou la fringale entre les repas. C'est bien connu que les coureurs qui préparent un marathon font un diner de pâtes la veille de la course.

En plus de l'énergie, les nouilles ont une bonne teneur **en protéines**. Plus de protéines dans le blé dur que dans les autres céréales, et bien plus que dans les patates. Protéines nécessaires pour entretenir les muscles, l'immunité, etc... Ces protéines manquent- aux gens du Tiers-monde qui mangent surtout du riz. Les protéines du blé sont moins équilibrées que celles de l'œuf, mais elles deviennent parfaites quand on les mange avec des légumineuses : les acides aminés qui manquent-au blé, les légumes secs les apportent, et réciproquement. C'est l'association du couscous, où les pois-chiches complètent la semoule de blé-dur, bien connu des végétariens.

Les pâtes apportent peu de **micronutriments**, sauf un peu de fibres, de magnésium et de vitamines B. Avec les pâtes le repas doit donc comporter aussi légumes, salade ou fruits. L'accompagnement des nouilles apporte cependant d'ajouter de bons micronutriments: huile d'olive, concentré de tomate, ail écrasé, fromage rapé ...Ah le délicieux **pesto** ! Enfin les pâtes ne font **pas** spécialement grossir : nos voisins italiens mangent des pâtes à tous les repas. Ils résistent mieux à l'obésité que les américains qui n'en mangent jamais. Mais ... pour qui limite ses calories, et on doit-y être attentif quand on est sédentaire ou qu'on vieillit, c'est tout de même mieux de ne pas mettre trop de nouilles dans son assiette, même si c'est tellement bon ! Alors, sans excès, bon appétit !

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

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

Ideal 430 mots. Ici 412 mots : 2'29 ? passe Ven 29 avril 2016 sem 2016-17