

Pourquoi les Grains Entiers Sont-ils Si Bons?

Il est estimé que les américains mangent moins d'une portion de grains entiers par jour. Ils mangent environ 11 grammes de fibres par jour plutôt que la quantité recommandée de 25-30 grammes. Pourquoi est-ce important? Parce que les grains entiers aident à prévenir des maladies comme les maladies cardiaques, le cancer, le diabète et l'obésité. Ils sont un élément vital pour notre bonne santé!

Bien que les fibres soient importantes, les grains entiers sont beaucoup plus que cela. Au naturel, le grain a trois parties – le germe, le son et l'endosperme. Des procédés technologiques modernes permettent d'enlever le son et le germe, ne laissant que l'endosperme blanc et farineux comme grain de base pour la plupart des produits (pensez au pain et au riz blanc). L'enlèvement de ces deux parties cause la perte de fibres, vitamines, oligoéléments, gras sains, antioxydants et environ 75% des phytochimiques! Comme vous le constatez, les éléments nutritifs des grains entiers sont beaucoup plus complexes que seulement la fibre!



Savez-vous reconnaître un grain entier? Il faut être vigilante! Les ingrédients d'une étiquette d'information nutritionnelle sont listés par leur poids. Donc, si un ingrédient est un des premiers de la liste, c'est un ingrédient majeur de cet aliment. Si vous voyez les mots suivants au début d'une étiquette nutritionnelle, il s'agit d'un aliment à grains entiers.

- Grains entiers
- Blé entier
- Seigle entier
- Avoine entière
- Maïs à grains entiers
- Avoine
- Farine Graham
- Maïs soufflé
- Riz brun
- Riz sauvage
- Amaranthe
- Orge
- Boulghour
- Sarrasin
- Quinoa

Un pain qui est étiqueté "12 Grains" ou "Blé" n'est pas nécessairement fait de grains entiers. Voici un exemple de pain qui n'est pas de grains entiers : « Pain de farine de blé moulue sur pierre ». Si vous vous fiez à son nom, vous pourriez croire qu'il s'agit de grains entiers. Puis, vous lisez les ingrédients et voyez « Farine blanchie et enrichie... », ce qui signifie qu'ils ont ajouté des nutriments pour remplacer ceux qui ont été perdus quand le grain a été désagrégé. Ils peuvent probablement remplacer certaines vitamines, mais ils ne pourront jamais remplacer tous les phytochimiques et les antioxydants que le grain entier contient.

Recherchez les grains entiers à l'épicerie! Ils contiennent beaucoup plus de nutriments que les grains raffinés. Ils ont le pouvoir de vous aider à prévenir les maladies cardiaques, le cancer, le diabète et de vous aider à gérer votre poids. Alors, essayez de consommer au moins la moitié de vos grains en grains entiers!

Nadia Rodman, RD

Nadia Rodman, Diététiste

Curves

VOTRE CURVES VOUS ÉTONNERA.™