



Votre guide pour le Pain

Les glucides, en particulier le pain et les pâtes, ont mauvaise réputation : ils peuvent être à l'origine d'une prise de poids ou d'une glycémie incontrôlée. Et oui, les glucides peuvent avoir un impact sur votre poids et votre glycémie. Mais tout dépend de la quantité et du type de glucides que vous consommez.

Acheter des glucides de bonne qualité - pain, céréales, pâtes et autres - peut s'avérer délicat. Il n'est pas toujours facile de comprendre ce que signifient les différentes étiquettes ou déclarations. Le tableau de la valeur nutritive peut également être très compliqué à comprendre.

Ce guide vous expliquera les différents types de pain. Il vous apprendra également comment acheter un pain nutritif et ce à quoi il faut faire attention.

Ce contenu n'est pas destiné à remplacer les conseils professionnels, les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toutes questions que vous pourriez avoir concernant un problème de santé.





Décrypter ces mots à la mode autour du pain

Voici la signification de certains des termes les plus courants que vous trouverez dans le rayon du pain.

Blé
contre.
Blé entier

100 % blé entier
100 % grains entiers

Multigrains
12 grains, 7 grains, (etc.)

Grains germés

Sans gluten

Enrichi

Pain de blé : l'appellation « pain de blé » peut être trompeuse. Le pain de blé signifie que le pain est fait avec de la farine de blé. Cela ne signifie pas qu'il est fait avec de la farine de blé entier, c'est-à-dire une céréale complète. Dans la plupart des cas, le pain est fait avec de la farine raffinée et du colorant brun est ajouté. En d'autres termes, il est comme le pain blanc sur le plan nutritionnel.

Pain de blé entier : lorsque l'emballage indique « pain de blé entier », cela signifie que le pain contient des céréales complètes.

100 % blé entier ou 100 % grains entiers signifie que tous les grains présents dans le pain sont complets. Il n'y a pas de grains raffinés.

Les termes **multigrains** semblent sains, mais ils peuvent être un peu trompeurs. Le pain peut contenir 12 céréales, mais cela ne garantit pas qu'il s'agisse de céréales complètes.

Les grains germés sont des grains entiers qui ont germé avant d'être transformés en farine. C'est une bonne chose. Les grains germés sont plus faciles à digérer pour notre corps. Ils sont également riches en nutriments.

Le gluten est une protéine présente dans certaines céréales, comme le blé et le seigle. Il existe également des céréales qui sont naturellement sans gluten. Parmi ces céréales, on trouve le riz, le sarrasin et le quinoa.

Enrichi signifie que certains nutriments ont été ajoutés au produit. C'est souvent le cas des céréales raffinées comme celles que l'on trouve dans le pain blanc classique.

Conseils pour acheter du pain sain

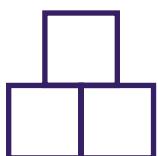
Maintenant que vous comprenez certains termes courants liés au pain, il est temps d'aller faire les courses. Il existe généralement de nombreuses options dans le rayon du pain. Mais ne vous sentez pas dépassé. Voici ce qu'il faut rechercher (et ce qu'il faut éviter).



Lisez les ingrédients. Assurez-vous que le premier ingrédient est une céréale complète. S'il s'agit d'une céréale complète à 100 %, c'est encore mieux.



Faites le plein de fibres. Essayez de consommer 3 grammes ou plus de fibres par tranche. Plus il y en a, mieux c'est. Les fibres vous aident à vous sentir rassasié plus longtemps. Elles peuvent également vous aider à gérer votre glycémie.



Limitez le sucre ajouté. Vous pouvez trouver les sucres ajoutés indiqués sur le tableau des valeurs nutritives. Optez pour un pain contenant moins de 5 grammes de sucre ajouté par tranche. Il existe également de nombreuses options sans sucre ajouté.



Limitez votre consommation de sodium à moins de 200 mg par tranche. Le sel est courant dans le pain, alors assurez-vous de lire l'étiquette pour savoir quelle quantité contient une portion.



Si la consommation de pain complet est une nouveauté pour vous, veillez à ajouter un ou deux verres d'eau à votre repas. Plus vous consommez de fibres, plus vous avez besoin d'eau, surtout si vous ajoutez des fibres à votre consommation habituelle.