



Comment choisir le bon pain ?

R.Alain



Comment choisir le bon pain ?

Le pain fait partie de notre alimentation quotidienne et vu la quantité que les Français dévorent annuellement, on se demande si tous les pains que nous mangeons sont tous de qualité. À défaut de fraîcheur et de bons ingrédients, l'ensemble peut nuire à la santé, s'ajoutant à cela le changement de goût et l'absence de nutrition. Ci-après quelques astuces et conseils pour choisir le bon pain.

Détecter les bons ingrédients

Le principal ingrédient du pain est la farine. Le boulanger a l'obligation de vous informer sur le type de farine qu'il utilise dans la réalisation de ses pains. Pour cela, il est fortement conseillé d'opter pour des pains fabriqués avec de la farine de blé intégrale, farine de blé germée qui est tirée à partir des grains à 100 %. Le cas échéant, optez pour la farine de blé entier qui est composée de 95 % de grain. En ce qui concerne les fibres, un bon pain doit contenir 4 grammes par portion, et les meilleurs à 6 grammes par portion comme les pains que vous trouverez sur [ce site](#). En plus de cela, certains composants doivent être minimes pour qu'un pain soit consommable, ce qui est toujours le cas dans les baguettes traditionnelles. En premier lieu, évitez les pains où l'index glycémique est élevé, c'est-à-dire à plus de 95, car le sucre qui le contient nuit gravement à la santé. De même pour le gluten un des composants des farines actuelles où les effets sur la santé ont été réprouvés par les nutritionnistes. Certains pains contiennent de l'acide phytique un antinutriments qui empêche l'assimilation des éléments nutritifs, donc à éviter lors de vos prochains achats.

Choisissez un pain nutritif

Choisir un pain nutritif est facile si on comprend les bienfaits et les inconvénients de ses ingrédients. Ces produits sont bénéfiques pour la santé, à condition de les consommer de façon modérée, mais néfaste en cas de surconsommation. Puisque le pain est un aliment quotidien et en toute saison, choisir le bon pain semble assez compliqué, surtout si on a l'habitude d'en acheter chez notre boulanger habituel. Pourtant, pour éviter les risques et manger sainement, il faut prendre des précautions. En premier lieu, il faut toujours consommer un pain frais qui est à la fois gouteux et bénéfique de point de vue nutritionnel. Vaut mieux choisir un pain fabriqué avec du levain que celui fait avec de la levure. Le levain détruit les antinutriments tout en produisant des acides acétiques et lactiques qui optimiseront la digestion tout en diminuant l'index glycémique, ce qui augmentera la valeur nutritive du pain contrairement à la levure. Pour les pains sans gluten, la tendance se tourne vers les pains de fleurs fabriqués à la châtaigne, quinoa et sarrasin, tandis

que d'autres pour les farines de pomme de terre, de, mais ou de riz. Afin de diminuer la teneur en gluten, de plus en plus de boulangers optent pour le mélange d'ingrédients en associant la farine aux autres céréales comme l'avoine ou l'orge.

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur zodiosphere.fr