

Les pâtes – Cassons les idées reçues

Poids/Santé/Nutrition

1/ Les pâtes font grossir

FAUX.

Les pâtes ne font pas grossir si elles sont consommées en portions appropriées. Elles sont une bonne source d'énergie grâce aux glucides complexes qu'elles contiennent.

100g de pâtes cuites apportent environ 130 calories. C'est plutôt la quantité, le fait de consommer trop de féculents en général et les accompagnements riches en calories qui peuvent entraîner une prise de poids.



2/ Il ne faut pas manger des pâtes le soir

FAUX.

Il est possible de manger des pâtes le soir à condition de respecter une portion raisonnable et de choisir des accompagnements légers. Les pâtes fournissent des glucides complexes qui peuvent aider à se sentir rassasié et à bien dormir. Elles se digèrent facilement et favorisent la production de sérotonine, un précurseur de la mélatonine, qui améliore la qualité du sommeil.



3/ Il ne faut pas manger des pâtes tous les jours

FAUX.

Tout est question d'équilibre. Il est tout à fait possible de manger des pâtes tous les jours si elles sont consommées en portions appropriées et dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Les pâtes fournissent des glucides essentiels et peuvent être accompagnées de légumes, de protéines maigres et de bonnes graisses pour un repas complet et nutritif.



4/ Les pâtes sont rassasiantes

VRAI.

Les pâtes sont rassasiantes grâce à leur teneur en glucides complexes, qui fournissent de l'énergie de manière progressive et prolongée. Cela aide à maintenir une sensation de satiété plus longtemps. Elles contiennent également quelques fibres et quelques protéines.



5/ Les pâtes sont pauvres en nutriments

FAUX.

Elles contiennent des glucides complexes, des fibres, des protéines (environ 5g/100g cuites), des vitamines B comme la thiamine (B1), la riboflavine (B2) et l'acide folique (B9). Elles fournissent également des minéraux tels que le fer et le magnésium.



6/ Les pâtes font grimper la glycémie

VRAI.

Les pâtes, comme tous les aliments riches en glucides, peuvent augmenter la glycémie, mais l'impact dépend de la portion consommée et de la façon dont elles sont préparées. Les pâtes complètes et la cuisson al dente ont un index glycémique plus bas, ce qui entraîne une augmentation plus progressive de la glycémie. Mon conseil, les consommer avec des aliments riches en fibres comme les légumes et les légumineuses pour limiter l'impact sur le taux de sucre dans le sang.



Choix des pâtes

7/ Les pâtes complètes sont moins caloriques que les pâtes blanches

FAUX.

Les pâtes complètes ne sont pas moins caloriques que les pâtes blanches. En revanche, elles sont plus riches en fibres, en vitamines et en minéraux. Cela les rend plus nutritives et rassasiantes, ce qui peut aider à mieux gérer l'appétit.



8/ Les pâtes fraîches sont plus caloriques que les pâtes sèches

FAUX.

Les pâtes fraîches ne sont pas plus caloriques que les pâtes sèches. Les calories varient principalement en fonction des ingrédients utilisés. En général, les pâtes fraîches sont fabriquées avec des œufs, ce qui peut augmenter légèrement leur teneur en calories et en protéines.



9/ Le riz est plus digeste que les pâtes

FAUX.

Les deux aliments sont généralement faciles à digérer pour la plupart des personnes. Le riz peut parfois causer des troubles de la digestion comme la constipation. C'est rarement le cas des pâtes.



10/ Les pâtes aux légumineuses ne présentent aucun intérêt

FAUX.

Elles sont intéressantes sur le plan nutritionnel. Elles sont souvent fabriquées à partir de lentilles, de pois chiches ou de haricots noirs, et sont plus riches en protéines et en fibres que les pâtes traditionnelles. Cela aide à maintenir la sensation de satiété plus longtemps et à stabiliser la glycémie. De plus, elles contiennent des vitamines et des minéraux essentiels, comme le fer et le magnésium.

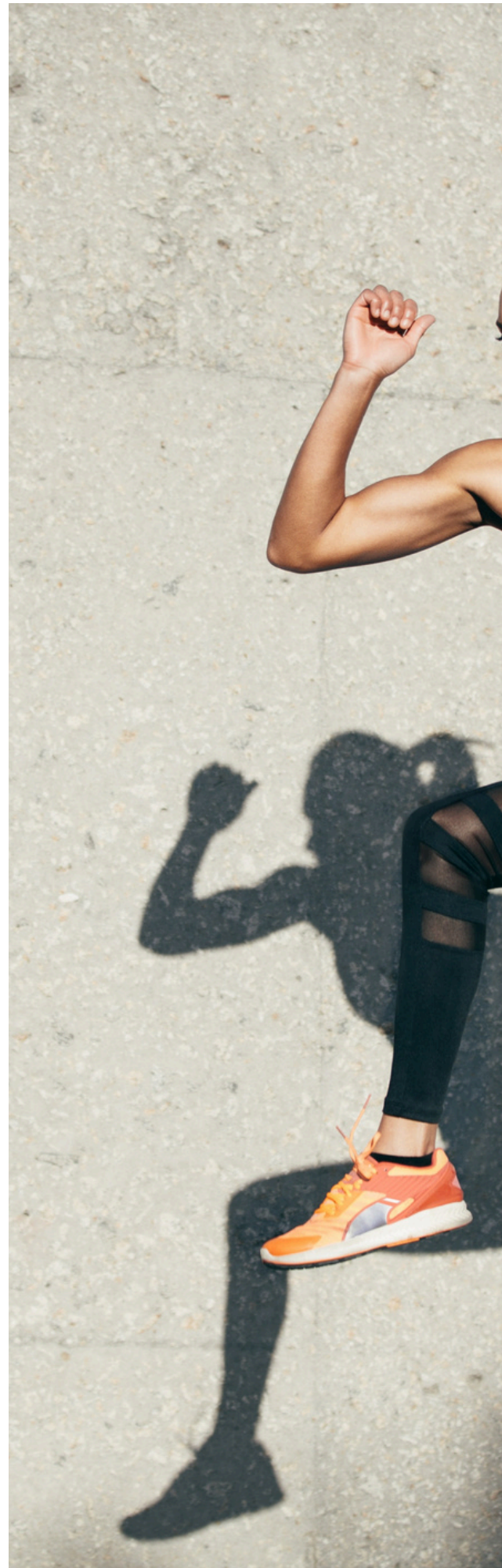


Pâtes et sport

11/ Il faut manger des pâtes la veille d'une compétition sportive

VRAI.

Manger des pâtes la veille d'une compétition sportive peut être bénéfique. Les pâtes sont riches en glucides complexes, qui fournissent une énergie durable et aident à reconstituer les réserves de glycogène dans les muscles. Cela peut améliorer la performance et l'endurance.



12/ Il faut bannir les pâtes lorsque l'on veut prendre du muscle et perdre du poids

FAUX.

C'est l'excès de glucides qui peut freiner la perte de poids. Au contraire, les glucides, en quantités adaptées, fournissent une énergie essentielle pour augmenter la force et l'endurance nécessaires à la progression musculaire.



Préparation/Consommation

**13/ 100g de pâtes crues =
100g de pâtes cuites**

FAUX.

Les pâtes absorbent de l'eau lors de la cuisson, ce qui augmente leur poids. En général, 100g de pâtes crues donnent environ 200-250g de pâtes cuites.



14/ Il faut saler l'eau de cuisson

VRAI.

Il est recommandé de saler l'eau de cuisson des pâtes pour rehausser leur saveur. Le sel aide à assaisonner les pâtes de manière uniforme. De plus, cela n'affecte pas significativement leur teneur en sodium une fois égouttées.



15/ Il faut ajouter de l'huile dans l'eau de cuisson pour éviter qu'elles ne collent

FAUX.

Il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'huile dans l'eau de cuisson pour éviter que les pâtes ne collent. Remuer les pâtes régulièrement pendant la cuisson suffit à les empêcher de coller entre elles.



16/Il faut rincer les pâtes à l'eau froide

FAUX.

Il n'est pas nécessaire de rincer les pâtes à l'eau froide après cuisson. Rincer les pâtes enlève l'amidon qui aide la sauce à adhérer. Il est préférable de les égoutter simplement et de les mélanger immédiatement avec la sauce.

