

aliments riches en fibres

Le son d'avoine, une source sûre de fibres

Le régime Dukan a mis au devant de la scène les propriétés du son d'avoine.

Sa richesse en fibres solubles fait qu'il joue un rôle essentiel dans l'absorption des lipides et des glucides et donc dans la régulation du taux de cholestérol et de la glycémie.

Le son d'avoine possède deux points forts : il est un allié de la santé mais aussi de la silhouette.

La faiblesse de son indice glycémique aide à la régulation du taux de sucre dans le sang ce qui peut être bénéfique pour les personnes présentant un diabète de type II. Il ne va pas non plus ouvrir l'appétit comme c'est le cas pour les aliments hyperglycémiques (= indice glycémique élevé). Par ailleurs, cet aliment favorise l'élimination des calories.

Bien sûr, le son d'avoine ne peut pas à lui seul prévenir l'ensemble des maladies et contribuer à la bonne santé. Pour profiter de ses vertus, il doit être associé à une hygiène de vie saine et équilibrée.

Bon à savoir : pour 50 g de son d'avoine sec, la valeur nutritive en fibres alimentaires est de 5,2 g.1

L'artichaut, un légume riche en fibres

L'artichaut est composé d'inuline (= prébiotique), c'est pourquoi il favorise la prolifération des bonnes bactéries au niveau du côlon ce qui est profitable pour l'appareil digestif mais aussi pour le système immunitaire.

Un artichaut de taille moyenne, soit 120 g contient 4,7 g d'apport en fibres alimentaires¹ solubles et insolubles.

Ce légume aura plusieurs fonctions en agissant aussi bien sur le transit intestinal que dans la prévention des maladies cardiovasculaires, de l'obésité et du diabète.

De plus, l'artichaut contient des antioxydants qui, rappelons-le, ralentissent et préviennent les réactions en chaîne des radicaux libres sur l'activité cellulaire de l'organisme.

Sa forme originale ne laisse pas les variétés de recettes culinaires créées à son attention. L'artichaut se cuisine à toutes les saveurs, cuit ou cru, il régale les papilles. On peut le consommer avec une sauce en vinaigrette ou profiter de la générosité de son goût en l'accompagnant, cuit, d'une farce de son choix.

Les lentilles : un avantage en fibres insolubles

Outre leur composition en antioxydants (= ils protègent les membranes cellulaires de l'attaque des radicaux libres), les lentilles sont riches en fibres alimentaires.

En plus de contenir des fibres solubles, les lentilles possèdent davantage de fibres insolubles. Elles seront donc d'une grande aide pour faciliter le transit en cas de constipation par exemple.

En retardant l'absorption du glucose, leur composition en fibres solubles contribuera à prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète. Elles joueront également un rôle sur la satiété.

Les lentilles vertes et brunes sont les plus consommées, elles ont la particularité de cuire rapidement. Le Canada reste un grand producteur de lentille rouge et un important exportateur mondial.

Les lentilles existent sous plusieurs formes (salades, potage, plats préparés...) que l'on peut combiner avec d'autres aliments riches en protéines végétales, comme le riz et en acides aminés comme les viandes ou les poissons. Ainsi, les repas n'en seront que plus nutritifs.

Pour 146 g de lentilles bouillies salées, la valeur nutritive en fibres alimentaires est de 6,2 g.1

Les pruneaux : les bienfaits de ses fibres

Les propriétés laxatives du pruneau sont connues pratiquement de tous. En cas de constipation, les pruneaux s'avèrent être des remèdes naturels efficaces pour retrouver un transit intestinal normal.

Le pruneau doit ses propriétés à sa teneur en sorbitol, un sucre-alcool qui favorise l'évacuation des selles.

A l'instar des fruits séchés, le pruneau possède des fibres alimentaires qui vont, elles aussi, jouer un rôle sur le transit intestinal.

Outre ses vertus, le pruneau détient un indice de satiété assez élevé, il se situe à 4,7 sur une échelle de 0 à 51. Ainsi, il est un aliment sur lequel on peut miser en cas de régime ou de diète alimentaire pour éviter le mauvais grignotage ! Bien sûr, sans trop en abuser.

Bon à savoir : pour 25 g de pruneaux séchés, la valeur nutritive en fibres alimentaires est de 1,8 g.1.

Le quinoa, misez sur sa composition en fibres

Le guide alimentaire édité par Santé Canada préconise la consommation des produits céréaliers en l'occurrence à grains entiers car ces derniers réduiraient les risques de maladies cardiovasculaires¹.

En France, le programme national de nutrition et de la santé (PNNS) encourage vivement les consommateurs à favoriser « les aliments céréaliers complets »².

Il est alors recommandé de varier sa consommation en produits céréaliers^{1,2}. Associé à une alimentation riche en fibres solubles et insolubles, le quinoa jouerait un certain rôle dans le maintien de la bonne santé, dans la prévention de certaines maladies chroniques et de la prise de poids.

Le quinoa détient également des protéines qui ont pour fonctions de protéger les articulations musculaires et de faciliter la régénération cellulaire de la peau.

Bon à savoir : pour 73 g de quinoa cuit, la valeur nutritive en fibres alimentaires est de 1,3 g.3.

La pomme de terre, douce et pleine de fibres

La pomme de terre est tantôt un légume, tantôt un féculent pouvant être consommé différemment : en salade, en purée, sautées ou au four. Son goût doux et fondant, en fait sa réputation.

Cette duchesse est une véritable mine de richesses : dotée de fibres alimentaires, elle contient également des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Elle ralentirait le stress oxydatif grâce à sa composition en flavonoïdes et en vitamine C, prévenant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Quelques indications concernant sa teneur en fibres alimentaires :

	Pomme de terre au four, chair / 156 g	Pomme de terre au four, chair et pelure / 173 g	Pomme de terre bouillie sans la pelure / 135 g	Pomme de terre bouillie chair et pelure / 150 g
Valeur nutritive : fibres alimentaires totales en g	3,4 g	3,8 g	1,9 g	2,5 g

Sources tableau : Valeurs nutritives de quelques aliments usuels, santé canada.

Les fibres alimentaires jouant un rôle bénéfique dans la prévention de certaines maladies mais aussi dans le système digestif, il est important de savoir dans quels légumes on peut les retrouver.

La pomme de terre fait partie des féculents « bons pour la santé ». Bien sûr, il est conseillé de varier son mode de consommation et de ne pas opter uniquement pour les pommes de terre frites au risque d'augmenter son apport en corps gras et son taux de cholestérol.

Les framboises, un fruit bon en fibres

En plus d'avoir du goût, les framboises sont une source importante de fibres. Il faut savoir que pour 65 g de ces petits fruits, la teneur en fibres alimentaires est de 4,2 g.¹

Les fibres qui les composent contribuent à réduire le taux de cholestérol et ainsi prévenir les maladies cardiovasculaires mais aussi à réguler le taux de sucre dans le sang, à favoriser le transit intestinal et la satiété.²

Rouges, noires ou pourpres, les framboises se déclinent différemment : elles peuvent être accompagnées de fromage blanc, garnir différentes pâtisseries, produire de délicieux sorbets et même composer des salades de fruits ou de légumes....

Avec les framboises, il est possible de se faire plaisir tout en préservant sa santé !

Amandes et fibres

D'après une étude¹, la consommation d'amandes pourrait améliorer les fonctions vasculaires chez l'homme âgé de 20 à 70 ans.

Leur richesse en fibres solubles et fibres insolubles favorisent la satiété, le péristaltisme intestinal (= mouvements intestinaux entraînant l'évacuation de la matière fécale) ainsi que la régulation du taux de cholestérol et de la glycémie dans le sang.

Une amande contient, en outre, 80% de fibres insolubles et 20% de fibres solubles².

Pour 36 g d'amandes séchées, la valeur nutritive en fibres alimentaires est de 4,2 g³.

On retrouve le goût très attendu de l'amande dans un plat typique oriental. Il s'agit de la pastilla au poulet, où la pâte fine et feuilletée de la feuille de brick enveloppe délicatement la viande blanche, le tout recouvert d'amandes effilées.

On peut également profiter de leur goût croquant en se rendant chez certaines boulangeries qui les parsèment sur leurs variétés de viennoiseries et de pâtisseries...