Le pain fait-il grossir ou peut-il nous aider à perdre du poids ?



Le pain fait souvent parti de la liste des aliments à bannir pendant une phase de régime ou dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Mais fait-il grossir ? Ne serait-ce pas une idée reçue parmi tant d'autres ?

Valeur nutritionnelle du pain

Le pain contient peu de lipides et renferme des vitamines ainsi que des sels minéraux (vitamines B, PP, E).Ils contiennent également des fibres qui facilitent le transit intestinal et coupe la faim. Il est donc un allié précieux pour le fonctionnement de notre corps.

Le pain ne fait pas grossir

Non vous ne prendrez pas de poids en mangeant du pain sauf si vous en mangez excessivement et que vous rajoutez sans cesse des matières grasses diverses comme le beurre ou autres gourmandises .Le pain est un féculent au même titre que les pâtes et le riz, De plus le pain possède un index glycémique élevé.

Cependant il est composé de glucides complexes qui permettent de couper la sensation de faim .Ainsi il faut éviter de combiner le pain avec d'autres féculents car vos apports en sucres seraient trop importants.

Le pain sous forme de sandwich peut même constituer un élément d'un repas. Mais attention il faut équilibrer sa composition. Pas de matières grasses, des protéines et des crudités. Il suffit ensuite de compléter le repas avec un fruit et un laitage.

