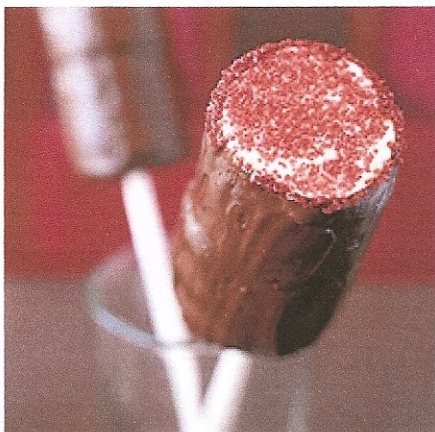


Non aux aliments trop mous !

Article de : Marion Gorisse



Cela peut paraître anodin, mais c'est pourtant une préoccupation grandissante : nous mangeons trop mou. Ce comportement alimentaire a des répercussions négatives sur la prise de poids mais aussi sur la dentition. En effet, moins on mastique et plus on mange !

Alors, que choisir au moment de faire ses courses ? Quels aliments privilégier ? Une spécialiste nous réponds.

« Les aliments mous se définissent comme ceux qui se coupent facilement avec la fourchette », explique Juliette Teyletche, diététicienne nutritionniste exerçant en Haute-Garonne (www.dieteticiennenuitritionniste.com). Steak haché, pain de mie, légumes trop cuits, féculents trop cuits... La liste est longue ! Trop longue d'ailleurs s'entendent à dire certains experts pour qui une alimentation trop molle serait l'un des facteurs d'obésité, mais aussi de problèmes dentaires comme les caries, le tartre...

« Les dangers d'une consommation trop importante de ce type d'aliments sont multiples », confirme la diététicienne nutritionniste. En effet, une étape capitale de l'alimentation est négligée : la mastication. Elle permet pourtant le ralentissement de la prise alimentaire et donc à la sensation de satiété de s'installer : plus on mastique, moins on mange. En outre, la mastication permet aussi d'apprécier les différentes saveurs. A la clé : le plaisir et la satisfaction.

« La mastication permet aussi une meilleure digestion car elle active la salivation et permet de faire des petits morceaux plus facilement digérés », explique Juliette Teyletche. Autre argument de poids : « Cela contribue à éviter les caries et la plaque dentaire car les dents sont en partie auto-nettoyées pendant la mastication ».

Comment éviter de manger trop mou ?

« Les aliments mous ne sont pas à bannir, explique la diététicienne nutritionniste. Il convient simplement de les associer à des aliments croquants ». Soyez ainsi attentif à la cuisson des plats et notamment des féculents (al dente de préférence) et des légumes (ils doivent rester croquants).

Une petite fringale au cours de la journée ? Evitez les aliments mous (yaourt, compote par exemple), qui ne vous caleront pas et préférez un fruit ou du pain. « De même, ne consommez pas trop souvent des plats préparés industriels, la plupart du temps bien trop cuits ou les compléter par un fruit croquant et/ou un morceau de pain », complète la diététicienne nutritionniste.

Autre astuce : faites des pauses au cours du repas pour laisser la satiété s'installer. « Je recommande aussi d'apprendre à mâcher correctement les aliments mous : ne les avalez pas tout rond, prenez le temps de les mâcher un peu et de les sentir avec la langue et le palet pour les laisser fondre, les imbiber de salive et ainsi d'en révéler toutes les saveurs », explique Juliette Teyletche.

Le saviez-vous ?

Des féculents trop cuits augmenteront trop le taux de glycémie dans le sang et auront pour conséquence une sensation de faim qui va s'installer rapidement après le repas.