

LES BIENFAITS DES PÂTES

(Elisa Sartin, Chiara Cecchi, Lorenzo Velotta, Francesco Jefferson)
PREMIO DEL MUSEO DELLA PASTA liceo scientifico ignazio vian

Les pâtes sont l'un des plats les plus consommés par la population mondiale, l'un des plus savoureux, et aussi le plus facile à cuisiner et à assaisonner. Voici quelques-uns des avantages pour lesquels il est bon d'en manger.



1) Riches en fibres alimentaires

Grâce aux pâtes, nous avons une alimentation riche en fibres.

Elles en contiennent en bonne quantité, en particulier

l'intégrale qui se trouve facilement en vente, et ces fibres

réduisent les risques de maladies cardiovasculaires, bloquent

partiellement l'absorption du cholestérol dans l'intestin et

donnent une sensation de satiété qui dure longtemps.



2) Peu caloriques

Un plat de pâtes représente finalement peu de calories. Ce sont surtout la crème et le fromage qu'on ajoute qui vont alourdir le plat. Mais surtout dans les régimes, elles sont presque toujours recommandées, bien sûr dans des quantités raisonnables et avec un bon assaisonnement. Spécialement les pâtes comme les spaghettis ne sont pas caloriques et sont très vite absorbées par l'organisme parce- qu'elles possèdent peu de glucides complexes

Dichiarazione nutrizionale per	100 g	1 porzione 80 g
ENERGIA	1503 kJ 355 kcal	1202 kJ 284 kcal
GRASSI	1,6 g	1,3 g
> di cui acidi grassi saturi	0,9 g	0,7 g
CARBOIDRATI	81 g	65 g
> di cui zuccheri	3,2 g	2,6 g
FIBRE	7,3 g	5,8 g
PROTEINE	0,5 g	0,4 g
> di cui Fenilalanina	18 mg	14 mg
> di cui Tirosina	14 mg	11 mg
> di cui Leucina	31 mg	25 mg
SALE	0,08 g	0,06 g
> di cui Sodio	30 mg	24 mg
POTASSIO	14 mg	11 mg
FOSFORO	23 mg	18 mg

3) Les pâtes augmentent la satiété

Grâce à leur richesse en sucres lents, on digère les pâtes facilement après les repas pour éviter de manger tout aliment qui se trouve par exemple dans le réfrigérateur, qui ne contribue pas à la santé physique.



4) Les pâtes procurent de l'énergie

De par la satiété de longue durée qu'elles procurent, les pâtes permettent d'échapper aux petits coups de mou et aux sautes d'humeur susceptibles de se manifester au cours de la journée. Leur forte teneur en sucres lents et en fibres alimentaires participe aussi à procurer de l'énergie sur le long terme.

