

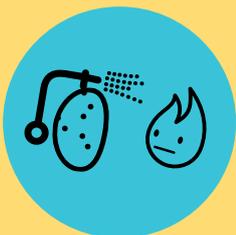
TOUT SAVOIR SUR LA POMME DE TERRE



L'alliée de la digestion

DOUCE POUR L'ESTOMAC

La pomme de terre est un aliment alcalin, c'est-à-dire que son pH basique permet de lutter contre l'acidité. Un bon point quand l'estomac devient trop acide à cause des sucs produits pour digérer les aliments. La texture souple de la pomme de terre permet également de limiter l'effort à fournir par l'estomac. Même si aucune étude n'a pu établir un lien formel, la pomme de terre est riche en diazépam, une substance sédative qui pourrait avoir une action calmante sur l'estomac.

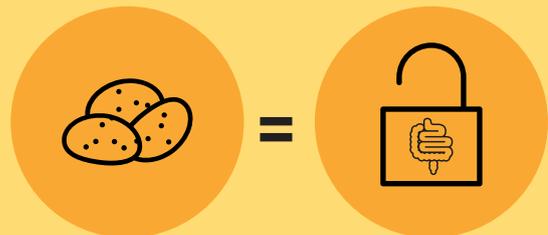


AVEC LES FIBRES, EXIT LA CONSTIPATION !

La pomme de terre contient de bonnes quantités de fibres. Ainsi, pour une portion de pommes de terre de 250 g, vous consommez 5 g de fibres, soit 15 à 20 % des apports journaliers recommandés.*

Enfin, grâce aux fibres, la sensation de satiété survient plus vite : la quantité d'aliments consommée diminue et le système digestif est moins sollicité.

**Pour en savoir plus, voir la fiche L'alliée du transit*



À RETENIR

Les pommes de terre cuites à l'eau consommées en salade, donc froides, ont un index glycémique plus bas que lorsqu'elles sont mangées chaudes.

PEU DE LIPIDES, POUR UNE LÉGÈRETÉ ABSOLUE

Parmi les éléments particulièrement difficiles à digérer figurent les lipides. Grâce à leur très faible teneur en lipides (0,2 g pour 100 g), les pommes de terre sont donc faciles à digérer. Par ailleurs, les fibres présentes dans les pommes de terre régulent l'absorption des lipides et participent donc à la diminution de la cholestérolémie.

100 g
de pommes
de terre cuites
à l'eau



contiennent
à peine
0,2 g
de lipides

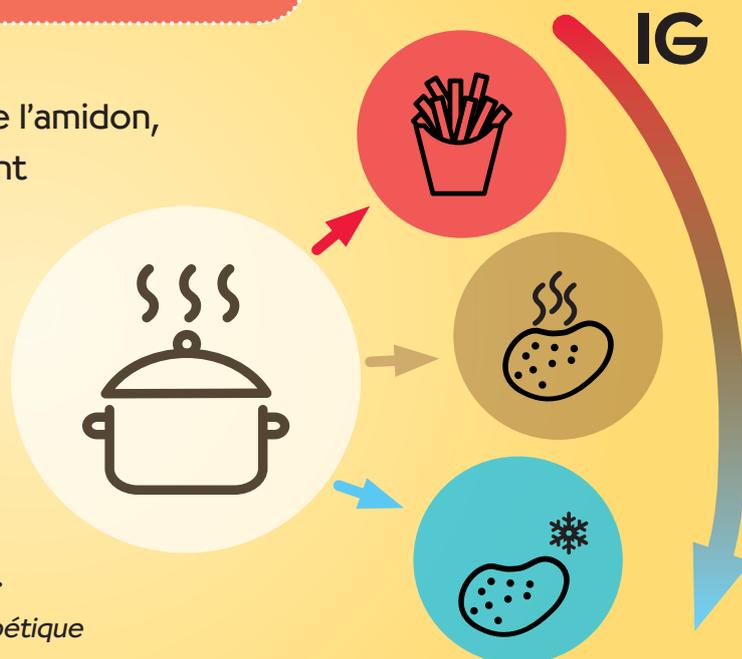
À RETENIR

Contenant peu de lipides et beaucoup de fibres,
les pommes de terre sont faciles à digérer.

DE L'AMIDON POUR RÉGULER LE TOUT

Les pommes de terre contiennent de l'amidon, un glucide complexe. Lorsqu'elles sont cuites à l'eau puis refroidies, pour une préparation en salade par exemple, cet amidon subit une « rétrogradation » et devient résistant. Il se comporte alors comme les fibres alimentaires et l'index glycémique** diminue, ce qui contribue au contrôle de la glycémie.

***Pour en savoir plus, voir la fiche L'alliée du diabétique*



Références

- Table Ciqual 2013 de la pomme de terre cuite à l'eau, ANSES, www.anses.fr
- Camire ME, Kubow S, Donnelly DJ. Potatoes and human health. Critical reviews in food science and nutrition 2009 ; 49 : 823-40.
- King JC, Slavin JL. White potatoes, human health, and dietary guidance. American Society for Nutrition 2013 ; 4 : 393S-401S.