

Résumé de l'étude

« Le riz est imbattable », déclare le champion international de beachvolley Paul Laciga. L'étude de l'ETH de Zurich démontre que le riz fournit un apport énergétique essentiel.

Zurich, le 07.09.2007 – une étude de l'ETH Zurich a montré que le riz offre un apport énergétique essentiel et qu'il est à la base d'une alimentation équilibrée. L'étude distingue trois sortes de riz: le blanc, le brun et le parboiled (riz étuvé).

Le riz, nourriture des sportifs.

Le riz répond aux besoins des sportifs de haut niveau: il est pauvre en graisse et riche en glucides. Ces derniers sont rapidement assimilables et fournissent ainsi un apport rapide d'énergie au corps sans pour autant l'alourdir en graisses.

Le riz contient des substances nutritives essentielles dont les sportifs ont besoin pour se nourrir de façon équilibrée:

Glucides: le riz a une très forte teneur en glucides, présents sous la forme d'amidon. Le riz blanc est particulièrement riche en amidon qui représente près de 80 g pour 100 g de riz (cru). Par contre, le riz brun ne contient que quelque 65 g d'amidon pour 100 g de riz (cru). La libération rapide des glucides contenus dans le riz est essentiel pour les sportifs et les personnes exerçant une activité physique. Cela s'exprime par un indice glycémique élevé, qui sert à décrire les effets du riz en termes d'augmentation du taux de sucre dans le sang. Après avoir consommé du riz, le taux de sucre dans le sang augmente très vite, accélérant l'apport énergétique du sportif et la recharge de ses réserves énergétiques. **Le riz améliore le potentiel du sportif.**

Graisses: le riz contient de l'acide linoléique insaturé, un acide gras essentiel. Celui-ci a un effet positif sur le profil lipidique sanguin. Le gamma-oryzanol est une phytostérine spécifique du riz. Cette substance végétale secondaire, que l'on trouve particulièrement dans le riz brun et le son de riz, peut avoir un effet réducteur sur le cholestérol. **Dans l'ensemble, le riz est très pauvre en graisse.**

Vitamines: la consommation d'une portion de riz couvre 31 % des besoins quotidiens en vitamine B1, 38 % de ceux en vitamine B6 et 11 % de ceux en vitamine E. La teneur en vitamine B, niacine, biotine et vitamine E est nettement plus élevée dans le riz brun que dans le riz blanc. **Le riz complète les besoins quotidiens du corps en vitamines.**

Minéraux: outre les glucides, le riz est un aliment à haute teneur en oligo-éléments et en minéraux. Consommer une portion de riz permet de couvrir en grande partie l'ensemble des besoins quotidiens en magnésium, phosphore, cuivre, manganèse, zinc et sélénium. Le magnésium est un minéral essentiel pour assimiler les glucides et disposer d'énergie. **Le riz contribue à une meilleure assimilation des glucides dans le corps.**

Protéines: la teneur protéinique moyenne du riz varie entre 8 et 9 g pour 100 g de riz (cru). Dans les régions tropicales de l'Asie, il constitue la principale source de protéines, y couvrant entre 35 et 40 % des besoins totaux. Le son, produit lorsque le riz brun est passé au moulin, est également une très bonne source protéinique et constitue un complément nutritif idéal pour les diabétiques. **Le riz sert à la constitution et à l'entretien des muscles et des cellules du corps.**

Le riz, un aliment essentiel pour être en bonne santé

Contrairement à d'autres céréales telles que le blé, le seigle et l'orge, le riz est **exempt de gluten**. C'est un aliment hypoallergénique parfait pour une alimentation équilibrée des personnes souffrant d'allergies. En dehors du riz blanc, brun et parboiled, le son, les flocons et l'huile de pousses de riz sont des aliments essentiels pour rester en bonne santé. L'huile de pousses de riz est idéale pour cuisiner.

Les fibres alimentaires insolubles contenues dans le riz ont un pouvoir de gonflement élevé. Elles accroissent le volume de la bouillie alimentaire contenue dans l'estomac et prolongent ainsi la sensation de satiété.

Le riz a sa place dans une alimentation équilibrée.