

## Le riz - clef d'un régime sain

**Auteur: Leahu Viorica**

**Cons. ling.: M. Isac**

*Cet article traite de la composition nutritive de différentes formes de riz et de leur influence sur l'organisme humain.*

Le riz est une céréale de la famille des Poacées ou Graminées, cultivée dans des régions où le climat n'est pas trop froid et a besoin de beaucoup d'eau.

C'est la première céréale mondiale pour l'alimentation humaine, la deuxième après le maïs pour le tonnage récolté [1].

En fonction des cultivars, on obtient du riz blanc, du riz cargo, jaune, violet, du riz gluant ... consommé en grains, en pâte, en soupe, ou en dessert.

Selon la texture du caryopse, on distingue les variétés ordinaires, à tégument blanc, le plus souvent, rouge ou glutineuses [2].

Le riz est classé en fonction de sa taille.

- long grain
- moyen grain
- petit grain

Ces différentes tailles de riz se trouvent sous forme de riz brun ou blanc.

- **Le riz brun:** ce riz est plus riche que les autres riz en fibres, fer, riboflavine, potassium, phosphore et zinc.
- **Le riz blanc:** c'est la forme de riz la plus connue.
- **Arborio:** c'est un riz italien utilisé dans la préparation de plats italiens tel que le risotto
- **Les riz aromatiques:**
  - Basmati: le plus connu des riz aromatiques. Il a un saveur de noix distinctive.
  - Jasmin: c'est habituellement un grain long qui est cultivé en Thaïlande.

**Le riz sauvage:** ce n'est pas une céréale mais une plante d'une famille différente. Il originaire de l'Amérique du Nord. Riche en saveur, ce riz est environ trois fois plus riche en protéines que les autres riz et contient aussi beaucoup plus de vitamines B et de fibres. Malheureusement, le riz est le plus souvent mangé sous sa forme la moins nutritive, c'est-à-dire décortiqué [3].

Le riz permet de lutter contre la *déshydratation* : L'amidon de riz blanc aurait la propriété de réduire les pertes d'eau par l'organisme. Si on a l'intestin fragile, le riz blanc est tout indiqué.

Le riz blanc est une céréale très douce pour l'intestin, car après sa digestion, cette céréale ne laisse pas beaucoup de résidus [4].

En conclusion on peut dire que le riz est une source d'alimentation humaine presque parfaite, avec un équilibre idéal entre protéines, lipides et glucides. Les découvertes scientifiques ont aidé à renouveler l'intérêt pour le riz comme *clef d'un régime* sain.

### **Bibliographie:**

1. Rabaa C., Thorens T., *Le riz dans tous ses états*, Paris, 2002, p.13.
2. Valmary N., *Les meilleurs Ris et Risottos*, Paris, 2009, p.17.
3. Abe Y., *Terres a riz en Asie*, Masson, 1995, pp.89-91.
4. Berweger Th., *Riz du monde entier*, Edition Viridis, 2002.