

L'INULINE

© BSA Support aux métiers de bouche

Dans ce numéro

D'où vient-elle ?	1
Que fait-elle ?	1
Ses limites	1
Une fibre parmi tant d'autres	1
Prébiotique ? Probiotique ?	2
Conclusion	2



D'où vient-elle?

L'inuline est une fibre soluble extraite de la **racine de chicorée**. Tout comme les autres types de fibres alimentaires, l'inuline se retrouve naturellement dans plusieurs aliments, dont : le topinambour, l'artichaut, l'oignon, l'asperge, l'ail et le poireau.

Que fait-elle?

Son engouement se manifeste par le nombre croissant de produits enrichis d'inuline : pâtes alimentaires, barres de céréales, pains, jus, certains produits laitiers et substituts du lait et plus encore. Sa popularité auprès de l'industrie alimentaire s'explique par ses nombreuses propriétés nutritionnelles et fonctionnelles. En effet, l'inuline :

- permet de **réduire la quantité de sucre** dans un produit puisque, sans être dégradée et absorbée par l'intestin, elle a un goût sucré ;
- peut être utilisée comme **épaississant** et ainsi remplacer les matières grasses, grâce à sa texture huileuse ;
- agit comme un **prébiotique**, c'est-à-dire qu'elle stimule la croissance des bactéries vivantes à l'intérieur du côlon, lesquelles sont bénéfiques pour le système digestif ;
- augmenterait l'**absorption du calcium** en agissant sur le pH du côlon.

Ses limites

À l'instar des autres fibres solubles, l'inuline ne possède pas tous les attributs des fibres insolubles. Par exemple, elle n'a **pas d'effet significatif sur la régulation et le traitement de la constipation**. De plus, contrairement aux fibres solubles retrouvées naturellement dans la pomme, l'avoine et l'orge, l'inuline n'est pas visqueuse. Ainsi, elle n'aurait **pas la capacité d'abaisser le taux de cholestérol** et la glycémie.

Une fibre parmi tant d'autres

Les aliments enrichis d'inuline contribuent à augmenter votre apport en fibres alimentaires totales, tout en étant bénéfiques pour la santé. Cela dit, ils **ne remplacent pas les produits céréaliers de grains entiers** qui, en plus des fibres, procurent toute une panoplie de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.

Prébiotique? Probiotique?



Les prébiotiques sont des composants alimentaires naturels que l'on ne digère pas, censés améliorer la santé en influençant favorablement, par une stimulation sélective de certaines bactéries probiotiques, la flore intestinale. En d'autres mots, ils stimulent la croissance des bactéries intestinales bénéfiques.

Les probiotiques - sont des microorganismes vivants qui, lorsque consommés en quantité suffisante, ont des bienfaits sur la santé de l'hôte. Ces cultures survivent au processus de digestion et procurent de bonnes bactéries au gros intestin, là où elles contribuent au bon fonctionnement du système digestif.

En résumé, les probiotiques sont des bactéries bénéfiques du système digestif et les prébiotiques sont les aliments qui stimulent leur croissance.

Exemple :

Probiotiques - certaines bactéries du yogourt

Prébiotiques - inuline

Les probiotiques ne sont pas utilisés dans les produits de charcuterie, car ces bactéries ne survivent pas au traitement de cuisson. Ils sont utilisés principalement dans les yogourts et certaines boissons santé.

Seuls les prébiotiques peuvent être utilisés dans les produits de charcuterie.

Conclusion

Inuline, vedette de l'heure !

Enrichir des aliments de fibres, voilà une des tendances de l'heure en alimentation. Et l'une des plus populaires de ces fibres est l'inuline.

BSA assume son rôle d'innovateur de bon goût en offrant maintenant à sa clientèle ce nouveau produit tendance.

Disponible en format de 1 kilogramme Code 2B0C032

Intéressant à considérer pour vous démarquer : à partir de 27 grammes par kilogramme de produit fini (saucisse, cretons), il est possible d'ajouter sur l'étiquette l'allégation : source de fibres.



BSA Division support aux métiers de bouche
6005 boul. Couture, Montréal, Québec, H1P 3E1

Support technique:

1 877 852-3199

Site web:

bsa.ca