

Consells | Marta Jorge | Actualitzat el 27/12/2022 a les 10:30

?Al pa, pa i al vi, vi

Moltes persones continuen incloent pa en la majoria dels seus àpats. Ja sigui per tradició o perquè hi estan acostumats, la realitat és que el pa no és imprescindible en la dieta, cosa que tampoc no vol dir que no se'n pugui consumir.



Ara bé, la qualitat del pa des d'un punt de vista nutricional no sempre és la millor actualment, sobretot perquè el procés de fermentació artificial al qual se sotmet i l'excés de farines refinades que conté ens obliguen a ser selectius i exigents a l'hora de triar una bona opció. Avui analitzem l'etiqueta d'unes torrades de pa que es poden trobar en diferents supermercats amb escasses diferències.

INGREDIENTS:

- farina Integral de sègol (gluten) 85%
- llavors de sèsam 11%
- sal

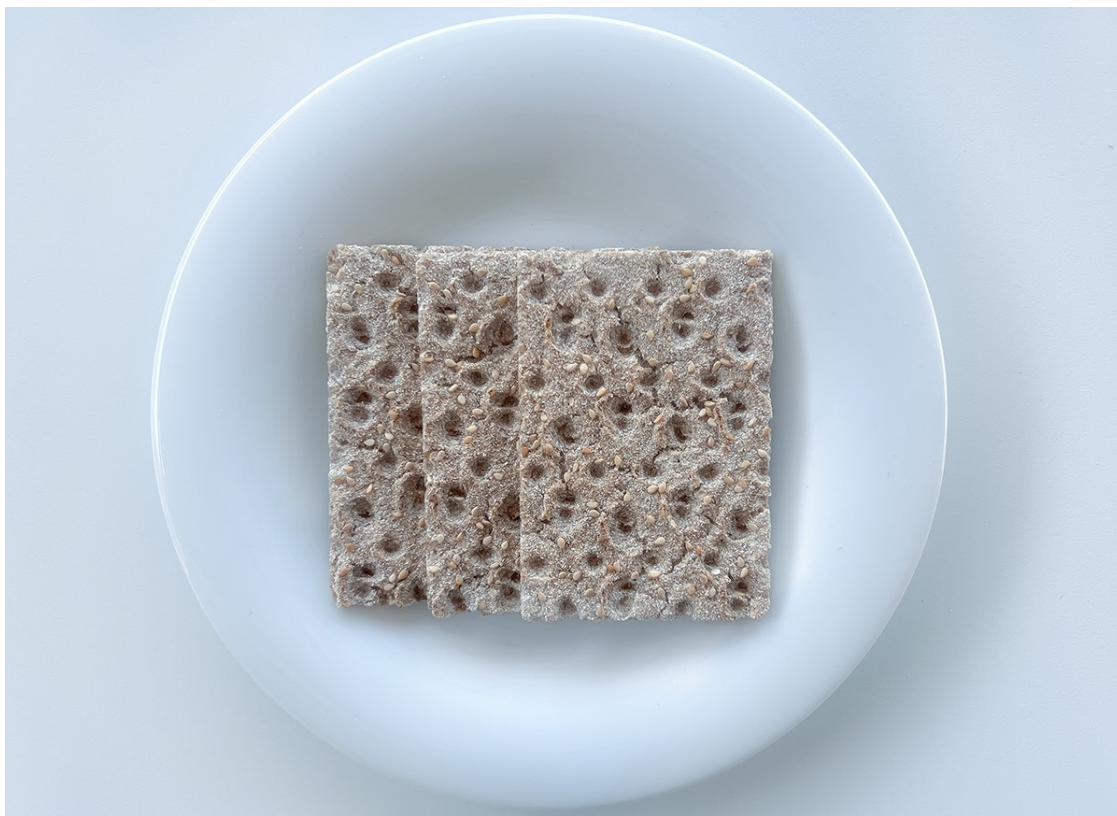
INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic:	1.645 KJ (391 kcal)
Greixos _____	7,6 g (dels quals saturats 1,1 g)
Carbohidrats _____	60,1 g (dels quals sucres 3 g)
Fibra alimentària _____	24,7 g
Proteïnes _____	13 g
Sal _____	1,13 g

L'ingredient que apareix encapçalant la llista és la farina integral de sègol, així que estem davant d'un aliment ric en fibra. La fibra contribueix a millorar el nostre trànsit intestinal a banda de ser una font d'aliment per als microorganismes que habitualment viuen al nostre tub digestiu (microbiota). El fet que no porti llevat és degut a l'absència de fermentació. Quant a la informació nutricional, el producte té un contingut baix en sucres i greixos. Quant a la sal, si tenim en compte que el pa és un aliment de consum freqüent i que l'OMS recomana un consum diari de sal inferior a 5 g, amb 1,13 g per cada 100 podem considerar que la quantitat de sal és força correcta.

Els productes que tot i haver estat processats són bones opcions per al consum són relativament fàcils de deduir a partir de l'etiqueta. Principalment, perquè inclou pocs ingredients i això ja dona idees del grau de processament industrial al qual s'ha sotmès el producte.

[despiece]L'etiqueta correspon a unes torrades de pa de sègol amb llavors de sèsam. Es tracta d'un paquet que conté unes torrades primes i cruixents, cadascuna de les quals té un pes d'uns 9 g. Com que cada torrada és força lleugera és més fàcil no abusar-ne i, addicionalment, facilita prioritzar d'altres aliments rics en proteïnes o greixos saludables que es poden consumir com a acompanyament. El salmó marinat, el formatge fresc o l'alvocat són alguns exemples salats.[/despiece]



[despiece]**RECORDA:** Podem sobreviure sense menjar pa. Això no obstant, és possible incloure'l a la dieta tenint la precaució de ser rigorosos a l'hora de triar-ne un que no estigui ple de sucres i d'altres ingredients innecessaris. El pa acostuma a contenir farina, llevat -elaborar-lo a partir de massa mare, un ferment que conté farina i aigua, és una altra opció vàlida-, aigua i sal. Fins i tot és possible elaborar pans no fermentats. A l'hora de triar un pa ja preparat prioritzarem que contingui farines integrals que aporten fibra i una sensació de sacietat més persistent. Tot i que convé revisar el contingut de sal, des del passat mes d'abril ho tenim més fàcil amb l'entrada en vigor de la nova normativa que fixa el contingut màxim de sal per cada 100 g de pa en 1,31 g. Hi ha una dita de la cultura popular que recorda la importància de dir les coses pel seu nom: «Al pa, pa i al vi, vi». Quan es tracta de menjar pa, també és millor que sigui pa i no succedanis. Però, pans processats com el que hem analitzat avui són també opcions compatibles amb una dieta saludable.[/despiece]