

Les précieuses protéines du fromage suisse

La valeur biologique des protéines du lait est excellente. Elles s'assimilent de façon idéale et leur transformation en protéines humaines est aisée. Elles complètent par ailleurs admirablement les protéines d'origine végétale. En combinant le lait ou les produits laitiers avec des pommes de terre, des céréales, des légumineuses ou des légumes, on obtient donc un bol alimentaire protéique excellent.

Pour que l'on puisse fabriquer du fromage, il faut au préalable que les protéines du lait coagulent, ce que l'on obtient par adjonction de présure. La transformation qui s'opère rend les protéines du lait, déjà très digestes, encore plus accessibles aux enzymes de l'appareil digestif. Cette «prédigestion» normalement assurée par l'acide chlorhydrique de l'estomac humain devient superflue, et les enzymes peuvent directement procéder à la digestion proprement dite.

Les fromages aux protéines les plus digestes sont les fromages suisses affinés (p.ex. fromages à pâte dure et mi-dure). Les microorganismes qui participent au processus d'affinage dénaturent et transforment en partie ces protéines en substances aromatiques et libèrent l'organisme d'une autre partie du «travail de digestion».

Une qualité alimentaire à exploiter

Nous pouvons profiter de cette particularité pour améliorer notre alimentation. Des repas très digestes sont importants dans la vie de tous les jours, au travail comme à l'école. En effet, le repas de midi des «travailleurs intellectuels» doit fournir de nouvelles forces pour l'après-midi sans fatiguer le corps en le forçant à accomplir un important travail digestif. Pour le lunch au bureau et pour les pauses à l'école, le fromage suisse constitue une source d'énergie et de nutriments idéale. Le fromage suisse contient tous les constituants utiles du lait, qu'il combine de manière parfaitement équilibrée. Il est complet, digeste et rassasie bien, durant longtemps.

Conseil: une collation idéale, au bureau comme à l'école

Une portion de fromage suisse bien affiné, du pain frais aux céréales entières, une salade croquante et quelques bons fruits de saison fournissent à notre corps tous les nutriments indispensables. Les personnes aimant consommer des aliments chauds, pourront y ajouter une tasse de soupe ou de bouillon.

