Les lentilles d'eau, protéines du futur, font baisser la glycémie

Dossier de

de la rédaction de H2o August 2019

Les lentilles d'eau (ou Mankai) sont consommées depuis des sià cles en Asie du Sud-Est (Thaà lande, Laos, Vietnam) sous forme de "boulettes de viande végétale". Le Makai a une teneur élevée en protéines, soit plus de 45 % de la matià re sà che. Les lentilles d'eau présentent le profil protéique complet des œufs, elles contiennent neuf acides aminés essentiels et six acides aminés conditionnels (glutamine, proline, sérine, glycine, tyrosine et cystéine). Le Mankai est trà riche en polyphénols, des acides phénoliques et des flavonoà des (y compris les catéchines), des fibres alimentaires, des minéraux (fer et zinc), de la vitamine A, le complexe de vitamines B et B12, ce qui se retrouve rarement parmi les plantes. Une équipe de chercheurs de l'Université Ben Gurion du Néguev (BGU) en Israà «I vient de montrer que le Mankai (Wolffia globosa) présente un potentiel considérable en tant que super-aliment pour contrà ler l'impact glycémique aprà s la consommation de glucides.

Hila Zelicha, diététicienne agréée et doctorante au département de santé publique de la BGU et des collÃ"gues ont comparé la consommation de milk-shake de Mankai à un milk-shake de yogourt en termes de glucides, de protéines, de lipides et de calories. AprÃ's deux semaines de surveillance au moyen de capteurs de glucose, les participants qui ont bu le "milk-shake" de Mankai ont présenté une bien meilleure réponse à divers tests, notamment avec des pics de glucose plus bas, une glycémie à jeun le matin, un pic plus tardif et une évacuation plus rapide du glucose. Les participants se sentaient aussi plus rassasiés. Le groupe de recherche, dirigé par la Pr Iris Shai, membre du Centre international de la santé et de la nutrition S. Daniel Abraham de BGU et de la School of Public Health, ont découvert dans plusieurs études précédentes que la lentille Mankai avait un potentiel énorme en matià re de santé. Cette nouvel recherche est une sous-©tude de l'essai contrà Ω randomisé sur les interventions diététiques - Polyphénols non transformés (DIRECT PLUS) qui explore les effets du régime vert méditerranéen. Une précédente étude menée Kaplan, Ph.D. un des étudiants du laboratoire du Prof. Shai, publié dans Clinical Nutrition, avait montré que l'absorption des acides aminés essentiels du Mankai était similaire à celle des fromages à pâte molle et des pois, confirmant ainsi leur rà le en tant que source de protéines de haute qualité. En outre, l'étude suggà re que Mankai est une source végétale unique de vitamine B12. Une autre étude des chercheurs de la BGU (étudiante en doctorat Anat Yaskolka Meir dans le Journal of Nutrition indiquait que le régime méditerranéen comprenant du Mankai, bien que pauvre en viande rouge, n'altÃ"re pas le statut en fer, il éIÃ"ve les niveaux de fer et d'acide folique. L'étude a également montré que le fer provenant du Mankai était efficace pour traiter l'anémie ferriprive chez le rat anémique au mÃame degré que le traitemen habituel. La combinaison de ces propriétés fait de cette plante facile à intégrer, sans goût et sans odeur, un bon candida pour devenir un super-aliment. L'Université de Harvard est apparemment d'accord pour dire que les smoothies Mankai ont récemment été introduits à la cafétéria de la Harvard School of Public Health. Les chercheurs du BGU continuent collaborer à l'échelle internationale pour évaluer le potentiel des lentilles d'eau.

Les lentilles Mankai sont cultivées dans un environnement fermé et durable, et nécessitent une moindre quantité d'eau par gramme de protéine produite que le soja, le chou frisé ou les épinards. Autre avantage : elles peuvent être cultivées toute l'année en hydroponie.

Publication dans Diabetes Care, juillet 2019.

Traduction/adaptation Esther Amar - IsraëI Science Info