

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

Dossier de la rédaction de H2o
August 2019

Les lentilles d'eau (ou Mankai) sont consommées depuis des siècles en Asie du Sud-Est (Thaïlande, Laos, Vietnam) sous forme de "boulettes de viande végétale". Le Mankai a une teneur élevée en protéines, soit plus de 45 % de la matière sèche. 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 très riche en polyphénols, des acides phénoliques et des flavonoïdes (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 Israël vient de montrer que le Mankai (*Wolffia globosa*) présente un potentiel considérable en tant que super-aliment pour contrôler l'impact glycémique après la consommation de glucides.

Hila Zelicha, diététicienne agréée et doctorante au département de santé publique de la BGU et des collègues 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. Après 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 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 matière de santé. Cette nouvelle recherche est une sous-étude de l'essai contrôlé randomisé sur les interventions diététiques - Polyphénols non transformés (DIRECT PLUS) qui explore les effets du régime vert méditerranéen. Une précédente étude menée par Kaplan, Ph.D. un des étudiants du laboratoire du Prof. Shai, publiée 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 rôle en tant que source de protéines de haute qualité. En outre, l'étude suggère que Mankai est une source végétale unique de vitamine B12. Une autre étude des chercheurs de la BGU (étudiante en doctorat Anat Yaskolka Meiri) dans le Journal of Nutrition indiquait que le régime méditerranéen comprenant du Mankai, bien que pauvre en viande rouge, n'altère pas le statut en fer, il a même 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 même degré que le traitement habituel. La combinaison de ces propriétés fait de cette plante facile à intégrer, sans goût et sans odeur, un bon candidat 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 de la BGU continuent à 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 - Israël Science Info