

LA DIGESTION DE LA BANANE



Variétés de banane	Mode de préparation	Digestion	Quantité d'amidon	Glucose* Masse pour 100g (valeurs trouvées avec nos titrages)
Banane verte	crue	Très difficile. Non consommées	Importante	Entre 5 et 15 g
Banane dessert Kissoukari ...	crue	Très bonne	Un peu	Environ 25 g
Kontriké et grande naine	Verte et cuite	Bonne	Un peu	Pas de données
	mûre	Bonne	Un peu	21 g
Shiwendré Trove ya moïna (banane pour les bébés)	Verte et cuite	Très bonne. Cuisson très rapide. Aliment donné au bébés	Un peu	Pas de données
	mûre		Un peu	Pas de Données
Bananes plantains Dzu et Minakoulouki	Verte et cuite	Certaines personnes les digèrent mal et doivent boire beaucoup d'eau pour bien les assimiler	Un peu plus	Entre 30 et 40 g suivant le mode de cuisson
	mûre		Un peu plus	24g

*Les quantités de glucose données dans la dernière colonne ont été obtenues avec un titrage réalisé par les élèves. Elles ne sont donc peut-être pas fiables.

La digestion des bananes contenant trop d'amidon est difficile. Pourquoi ?

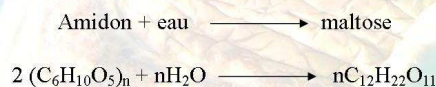
Que devient l'amidon puis- qu'il sert à l'alimentation, mais n'est pas rejeté et ne se retrouve pas dans l'organisme ?

Amidon digestible

L'amidon disparaît au cours de la digestion en subissant une transformation chimique appelée hydrolyse.

L'hydrolyse de l'amidon est une réaction entre l'amidon et l'eau, facilitée par certaines substances. Ces catalyseurs peuvent être des enzymes, substances fabriquées par un organisme vivant.

Lors de l'hydrolyse de l'amidon catalysée par l'amylase, on obtient du maltose :



Lors de la digestion, l'amidon est hydrolysé dans la bouche et l'estomac en maltose grâce à l'amylase salivaire gastrique, puis le maltose est hydrolysé en glucose dans l'intestin grâce à l'enzyme maltase.



Lors de la digestion, les macromolécules d'amidon, qui ne peuvent pas passer au travers des parois intestinales, sont cassées en petites molécules de glucose capables de traverser les parois intestinales.

Amidon résistant (non digestible)

L'amidon résistant a une structure qui offre peu de sites accessibles aux enzymes et sont donc résistants à l'hydrolyse.

La banane plantain contient davantage d'amidon résistant que la banane douce. De plus, à mesure que la banane mûrit, la quantité d'amidon résistant diminue à un point tel que seules les bananes non mûres contiendraient de l'amidon résistant en quantité significative.

Banane et diarrhée

La banane contient de l'amidon résistant (non digestible) qui, dans le côlon, subit des transformations chimiques qui stimulent l'absorption des liquides et du sel, diminuant ainsi la perte d'eau dans les selles.

