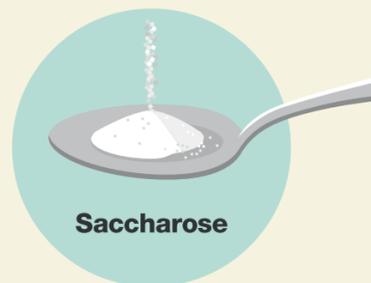


TOUT SAVOIR SUR LE SUCRE

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



LE SUCRE, C'EST QUOI?



Le sucre, c'est naturel.
Le sucre, c'est du saccharose, fabriqué naturellement par toutes les plantes vertes grâce à la photosynthèse.

Le sucre, c'est des glucides. Le sucre, les autres sucres, les amidons et les fibres sont différents types de glucides. Les Canadiens devraient consommer entre 45 et 65 % de leur apport calorifique sous forme de glucides.

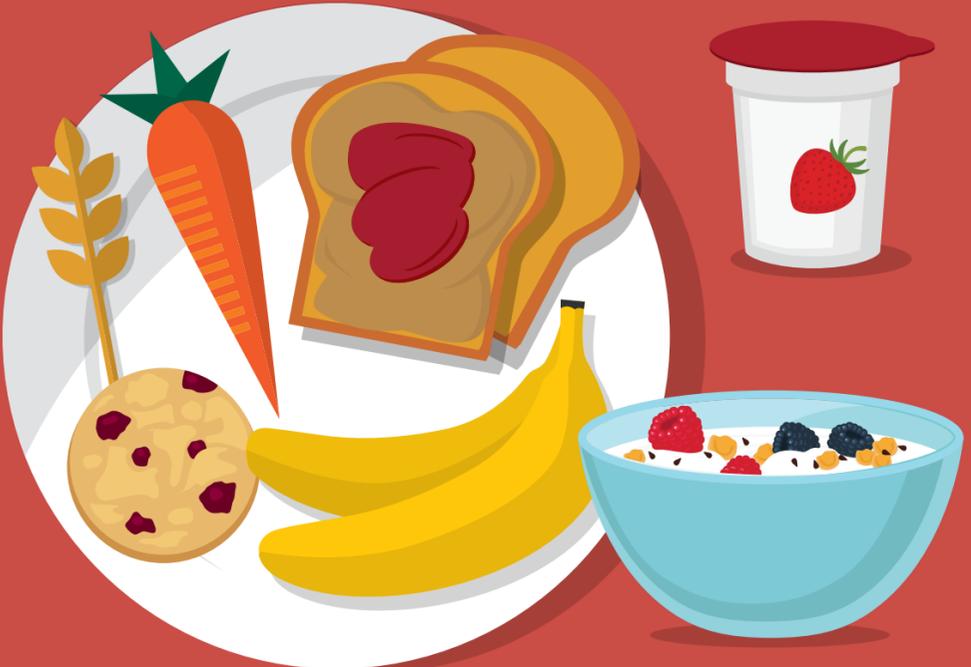
LE SUCRE CONTENU DANS LES FRUITS EST-IL MEILLEUR POUR VOUS QUE LE SUCRE DE TABLE?



On trouve du sucre (saccharose) dans les fruits et les légumes. Il est purifié de la canne à sucre et des betteraves sucrières pour une utilisation commerciale. Le saccharose que vous trouvez dans votre bol de sucre est le même que celui trouvé naturellement dans la canne à sucre, les betteraves sucrières, les pommes, les oranges, les carottes ainsi que les autres fruits et légumes. D'autres types de sucres comprennent le glucose et le fructose dans les fruits et légumes, ainsi que le lactose dans les produits laitiers.

À QUELS TYPES D'ALIMENTS LE SUCRE EST-IL AJOUTÉ?

Le sucre est souvent ajouté aux aliments nutritifs des quatre grands groupes alimentaires, comme les pains complets, les céréales et les produits laitiers pour leur donner plus de goût.

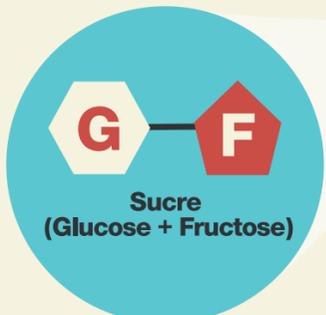


QUELLES FONCTIONS JOUE LE SUCRE DANS LES ALIMENTS?

Le sucre joue non seulement un rôle important pour améliorer le goût des aliments, il a également de nombreux rôles fonctionnels dans la préservation de la nourriture, la cuisson et dans la cuisson au four. Par exemple, il freine la croissance des micro-organismes que l'on trouve dans les confitures et les gelées; il épaissit les sauces, équilibre l'acidité naturelle des tomates ou des produits à base de vinaigre et il retient l'hydratation pour empêcher que les aliments cuits au four ne périssent. Toutes ces fonctions ne peuvent pas être facilement remplacées par d'autres ingrédients.

COMMENT LE CORPS UTILISE-T-IL LE SUCRE?

Le sucre est dégradé en une molécule de glucose et une molécule de fructose dans le **petit intestin** et il est immédiatement utilisé sous forme d'énergie, ou emmagasiné dans les muscles ou le foie comme un glycogène pour une utilisation ultérieure.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le glucose est la première source d'énergie du corps.

Le cerveau est tributaire du glucose pour fonctionner. Restreindre l'approvisionnement en glucose peut nuire à la mémoire et à la capacité de concentration.

Les muscles utilisent du glucose pour l'énergie, spécialement lors d'exercices très intensifs.

Le foie distribue le glucose dans différentes zones du corps.



LA SOURCE DE SUCRE IMPORTE-T-ELLE?

Non. Le corps utilise le saccharose provenant du sucre de canne et des betteraves sucrières de la même manière que le saccharose que l'on trouve dans le sirop d'érable, les fruits et les légumes. Le miel, la cassonade et le sirop d'érable ont des valeurs nutritionnelles similaires. Une fois digérés, tous les féculents et les sucres jouent le même rôle: donner de l'énergie au corps (4 calories par gramme).

LE SAVIEZ-VOUS?

L'excès de calories provenant de toutes les sources, notamment des sucres, peut être stocké sous forme de graisse. Garder une alimentation équilibrée, modérer l'apport en calories et rester physiquement actif contribue à garder le corps sain et bien alimenté.