

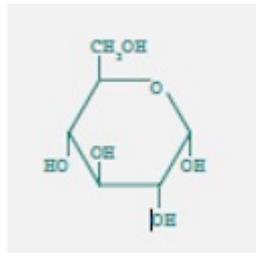
Le sucre j'en suis addictée et pour mieux me comprendre et le comprendre, j'ai décidé d'en faire un sujet d'étude que je te partagerai régulièrement. Aujourd'hui on va regarder à quoi ça ressemble le sucre ?

Mon article précédant t'a fait faire connaissance avec : « [le sucre un grand méchant loup](#) ? » aujourd'hui je vais te présenter ce sucre que l'on retrouve à toutes les sauces.

Tu vas voir que franchement ces histoires de sucre c'est pas compliqué du tout ...(hum hum sur le papier tout au moins).

Il y a dans la famille sucre 3 « structures » différentes :

1^{ère} structure : **les monosaccharides** - qui sont appelés sucre simple. Sympa ce petit look

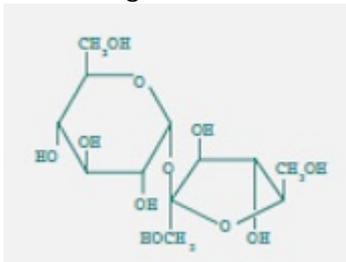


un peu « carré » non ?

Dans cette famille on trouve :
le glucose (appelé aussi dextrose),
le fructose,
et le galactose

Le fructose se trouve dans les fruits et dans les légumes, le galactose se trouve dans le lait (sous la forme de lactose) et dans le miel.

2^{ème} structure : **les disaccharides** : toujours un sucre considéré comme « simple », qui est le mariage du 1^{er} d'avec lui-même, ce qui nous donne : 2 monosaccharides.



Cette famille là comprend :
le sucrose (ou saccharose),

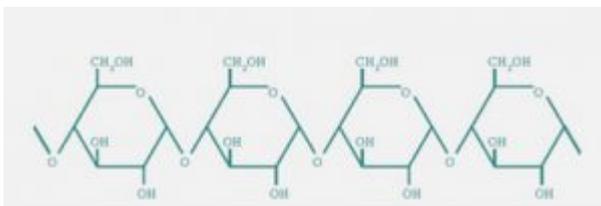
le lactose,
et le maltose.

Il te plaît celui-ci ?

On retrouve le lactose qui provient du lait, le maltose de la transformation de l'orge et du maïs.

Le sucrose/saccharose qui est la combinaison de 50% de fructose et 50% de glucose.

La 3eme structure : **les polysaccharides** : ou sucre complexe.



Là ça devient carrément de la « polygamie », dans cette famille on trouve :

l'amidon,
et le glycogène (molécule de glucose stockée dans le foie).

Tous les végétaux, fruits, légumes ou grains, de même que le lait, le yogourt, renferment des sucres divers dans des concentrations variables.

Ainsi, le fructose, le glucose, le galactose et le dextrose s'associent pour former des molécules plus complexes, par exemple le saccharose (canne et betterave), le lactose (produits laitiers) ou le maltose (grains). Ces sucres, ou glucides, constituent des réserves énergétiques qui sont stockées en plus ou moins grande quantité dans presque tous les tissus vivants.

Je résume :

- Provenant de l'amidon : glucose, maltose, dextrose
- Provenant du lait : lactose et galactose
- Provenant des fruits : fructose

Petit rappel :

la quantité journalière recommandée de sucre est de 25 gr pour une femme, soit **6 carrés**

de sucre et de 30 gr pour un homme soit environ **7.5 carrés de sucre**.

Un verre de jus d'orange (env. 2 dl) contient à peu près 22 gr de sucre soit 5 1/2 carrés de sucre, un croissant a environ 24 gr de sucre soit 6 carrés de sucre et un litre de soda avec env. 124 gr de sucre contient env. 31 carrés de sucre... édifiant non ?

D'où l'importance du choix, seras-tu alors plutôt croissant, jus d'orange ou soda de 15:00 ?

Je te laisse sur cette note sucrée (ou amère hihi) et te dis à tout soudain.

Wendy G.