

Le Sucre.

Sucres simples

- Composés de 1 ou 2 molécules
- Saveur sucré
- Présents dans le sucre de table, les fruits, les biscuits, les friandises, les sodas et boissons sucrés sous forme de sucres ajoutés.

Exemples de sucres simples : glucose, fructose, saccharose, lactose.



Sucres complexes

- Composés de sucres simples accrochés
- Saveur non sucrée
- Présents sous forme d'amidon et de fibres dans le pain, les pâtes, le riz, les céréales et les légumes secs.



Édulcorants

Remplacer le sucre par des édulcorants de synthèse ou pseudo naturel (stevia) s'avère encore plus nocif à long terme. En effet, remplacer le sucre par des édulcorants conduit à des modifications du métabolisme des graisses et de l'énergie.

Il vaut mieux boire un verre de coca normal plutôt que deux verres de coca zéro.

La seule protection valable, c'est de consommer le moins possible des sodas et toutes autres boissons sucrées, en version light ou pas. L'eau du robinet ou eau minérale rien de mieux pour s'hydrater.

Produits industriels

Les consommateurs n'ont pas conscience de la nocivité des produits industriels puisqu'on leur affirme qu'ils sont sans danger, que l'on peut tous les consommer, si on mange aussi 5 fruits et légumes par jour et qu'on fait de l'activité physique. Si c'était vrai la population française n'atteindrait pas de tels chiffres en termes d'obésité, de surpoids, de diabète et de problèmes cardiovasculaires.

Limitez au maximum les produits industriels.

Alternatives au sucre



Miel



Sucre de fleur de coco



Sucre complet : rapadura ou muscovado



Sirop d'érable

Sucres ajoutés

Il est partout

Il est omniprésent dans la nourriture industrielle y compris dans les produits salés. Sur les étiquettes il peut être identifié à travers plusieurs noms : sucre inverti, amidon hydrolysé, sirop de fructose...

Le sucre ajouté est aussi le sucre que le consommateur (vous) ajoute lui-même à ses repas.

Le sucre caché contribue à une consommation excessive de sucre qui peut conduire à l'installation du diabète, de l'obésité car l'excès de sucre engendre une accumulation de graisses, de maladies cardiovasculaires car l'accumulation de graisses peut boucher les artères, d'une dépendance...

A savoir

Boire du soda n'hydrate pas au contraire cela déshydrate ! Si tu bois 1 verre de soda, bois aussi un verre d'eau.

La consommation de sucre crée une forte dépendance. Le sucre active dans notre cerveau le circuit de la récompense, qui va nous pousser à recommencer l'expérience.

Marketing trompeur ! Un biscuit peut-être Bio mais cela ne veut pas dire pauvre en sucre ! De même pour les barres de céréales qui sont vendues comme étant excellentes pour un en-cas contenant des graines, des céréales mais elles sont souvent très riches en sucre ajouté et ne sont pas une option idéale pour une collation.