

Cinq types de glucides

De nos jours, les glucides sont généralement présentés sous un jour (trop) défavorable. On oublie souvent que les glucides ont de multiples facettes et qu'ils sont importants pour nous. Ils sont rapidement assimilés aux pâtes, à la pizza, au pain ou au riz. L'éventail est pourtant bien plus large. Nous montrons les différences.



Sucre simple

Fruits, miel, boissons sucrées, jus de fruits, smoothies, fruits secs



Sucre double

Pain, sucre industriel, produits laitiers, confiseries, bière de malt



Polysaccharide

Baies, légumineuses, graines de soja, pain croquant suédois



Sucre complexe

Pommes de terre, pain complet, riz, pâtes



Fibres alimentaires

Son de blé, chou, brocoli, haricots, pois, quinoa, flocons d'avoine, pommes



- Apport rapide en énergie
- Utiles en cas d'hypoglycémie



- Une consommation accrue peut conduire à l'obésité, au diabète, aux maladies cardio-vasculaires
- Apport en énergie plutôt court



- Utiles en cas d'hypoglycémie passagère (vertiges) ou de manque de sucres en sport
- Boostent la concentration, p. ex. lors d'examens



- Longue sensation de satiété
- Contiennent beaucoup de fibres
- Maintiennent le taux de glycémie constant



- Peuvent provoquer des ballonnements
- Une consommation excessive se transforme en graisse



- Servent de source d'énergie à long terme
- Importants pour une alimentation équilibrée



- Importantes pour la digestion
- Lient les substances nocives
- Risque d'obésité réduit
- Remplissent le ventre naturellement



- Plus difficiles à digérer
- Apportent peu d'énergie



- Longue sensation de satiété
- Aident à une gestion saine du poids