

Les glucides complexes

Un véritable carburant

Contrairement aux idées reçues, les glucides doivent représenter une part importante de l'alimentation car ils constituent la source la plus importante d'énergie de l'organisme. Principal carburant du cerveau et des muscles, il existe deux types de glucides : les simples et les complexes.

Les différents apports

Les glucides simples sont représentés essentiellement par :

- le saccharose ou le sucre blanc raffiné ;
- le lactose présent dans le lait et certains produits laitiers ;
- le fructose contenu dans les fruits.

Constitution

Les glucides complexes sont constitués de plusieurs molécules de glucides simples et sont transformés en glucose au cours de la digestion. On les trouve dans le pain, les pâtes, le riz, les céréales, certains légumes frais ou encore les légumes secs. Les fibres, contenues dans les fruits, les légumes ou les céréales complètes, qui font partie des glucides, n'ont pa d'impact sur la glycémie.
Certains aliments glucidiques sont indispensables au bon équilibre nutritionnel. Il s'agit des céréales et produits céréaliers, des légumes (secs et frais), des fruits et des laitages.

ABC
ARTISAN
BOULANGER
CONVAINCU