

Glucides



Glucides

Propriétés

- Une partie des glucides est assimilable par l'organisme humain, mais certains, les fibres alimentaires, ne le sont pas.
- Les glucides se trouvent dans les aliments tant d'origine végétale qu'animale.

Structure

- Les glucides sont les composés les plus répandus. Ils sont constitués de carbone, d'hydrogène et d'oxygène.
- Les glucides sont constitués de chaînes, plus ou moins longues, de monosaccharides liés les uns aux autres:
 - les monosaccharides, tels que le glucose (sucre de raisin) et le fructose (sucre de fruit), sont les glucides les plus simples;
 - les disaccharides, tels que le saccharose (sucre de ménage) et le lactose (sucre de lait), se composent de 2 monosaccharides;
 - les oligosaccharides, tels que le raffinose et le dextrose, sont faits de 3 à 10 monosaccharides;
 - les polysaccharides comptent plus de 10 monosaccharides, p. ex. l'amidon et le glycogène.

Glucides

Fonctions

- Les glucides sont les fournisseurs d'énergie les plus répandus. Ils apportent 4 kcal/g.
- Les glucides peuvent être stockés sous forme de glycogène dans le foie et les muscles.

Glucides

Valeurs de référence pour l'apport en glucides

(apports proposés en % de l'apport énergétique journalier)

Environ 50% de glucides

- de préférence sous forme d'amidon
- consommation modérée* de sucres ajoutés

* Selon l'OMS, on ne devrait pas couvrir ses besoins en énergie avec plus de 10% de sucres ajoutés et d'édulcorants (p. ex. le miel).

Une proportion de 50% de glucides pour des besoins journaliers en énergie de 2000 kcal correspond à 250 g de glucides. Il ne faudrait alors pas dépasser 50 g sous forme de sucres ajoutés et d'édulcorants.

Glucides

10 g de glucides sont contenus dans:

	14 g	de pâtes crues
	17 g	de flocons d'avoine
	18 g	de confiture
	19 g	de chocolat au lait
	19 g	de pain blanc
	20 g	de lentilles sèches
	21 g	d'abricots secs
	23 g	de pain de seigle valaisan
	60 g	de pommes de terre
	65 g	de yogourt aux fraises
	65 g	de maïs sucré
	0,9 dl	de jus d'oranges
	1,1 dl	de limonade ou de boisson sucrée
	140 g	de framboises ou de fraises
	2,2 dl	de lait entier