TOUT SAVOIR SUR LE SUCRE

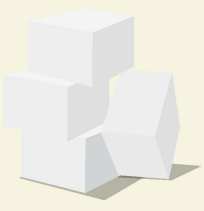
QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

LE SUCRE, C'EST QUOI?

Le sucre, c'est naturel. Le sucre, c'est du saccharose, fabriqué naturellement par toutes les plantes vertes grâce à la photosynthèse.

Le sucre, c'est des glucides. Le sucre, les autres sucres, les amidons et les fibres sont différents types de glucides. Les Canadiens devraient consommer entre 45 et 65 % de leur apport calorique sous forme de glucides.

LE SUCRE CONTENU DANS LES FRUITS EST-IL MEILLEUR POUR VOUS QUE LE SUCRE DE TABLE?



On trouve du sucre (saccharose) dans les fruits et les légumes. Il est purifié de la canne à sucre et des betteraves sucrières pour une utilisation commerciale. Le saccharose que vous trouvez dans votre bol de sucre est le même que celui trouvé naturellement dans la canne à sucre, les betteraves sucrières, les pommes, les oranges, les carottes ainsi que les autres fruits et légumes. D'autres types de sucres comprennent le glucose et le fructose dans les fruits et légumes, ainsi que le lactose dans les produits laitiers.

À QUELS TYPES D'ALIMENTS LE SUCRE EST-IL AJOUTÉ?

[illegible]

[illegible] quatre grands groupes alimentaires, comme les pains [illegible] les céréales [illegible] et les produits laitiers [illegible]

[illegible]

[illegible] RE DANS L[illegible]

[illegible] Le sucre [illegible]

Institut canadien du sucre
CENTRE D'INFORMATION SUR LA NUTRITION