

■ LES GLUCIDES ■

1. CONSTITUTION CHIMIQUE, CLASSIFICATION, SOURCES :

Les glucides sont composés d'atomes de carbone, d'hydrogène et d'oxygène.

a) Glucides simples

- Glucose (fruit, miel, confiture)
- Fructose (fruit, miel)
- Galactose (lait)
- Ribose (noyau des cellules)

b) Glucides composés (diholosides)

- Maltose (orge)
- Lactose (lait)
- Saccharose (canne à sucre, betteraves à sucre)

c) Glucides complexes (polyholosides)

- Amidon (pâtes, riz, pain, féculents)
- Cellulose (fibres végétales, légumes, fruits et céréales)
- Glycogène (glucose du foie et des muscles)

2. ROLES

- Énergétique (essentiel)
- Plastique et fonctionnel (cellules nerveuses de cerveau)
- Mécanique (transit intestinal)

3. APPORTS RECOMMANDÉS

- 55 % à 58 % de l'énergie quotidienne
- (1/4 pour les sucres et 3/4 pour les céréales et les féculents) L'excédent est transformé en graisse.

