

Sucres

Le Nutritionniste Nous Apporte Des Informations Precises



Sucre, les maladies et les pièges

Il est l'édulcorant le plus utilisé mais aussi un des aliments les plus controversés : l'obésité, le cancer, les maladies cardiovasculaires... de nombreuses études accusent le sucre comme l'ennemi n°1

Mais pourquoi?

Obtenu par le raffinage de la canne à sucre ou de la betterave, le sucre perd alors toutes ses caractéristiques naturelles et devient 100% calories. En d'autres termes, il vous fait grossir sans vous donner d'apport nutritionnels.

Le sucre est considéré comme responsable de la production altérée d'insuline, une hormone qui a petites doses est salutaire et physiologique ; mais qui en cas d'excès, est considérée comme responsable de l'apparition de certains types de cancer

Les sucres sont partout

Les sucres se distinguent entre simples et complexes. Le sucre blanc et le sucre de canne appartiennent à la catégorie des sucres simples : les plus étudiés et les plus critiqués.

Les sucres complexes sont eux par contre présents dans le pain, les pâtes, le riz, les produits laitiers, etc, et sont mieux tolérés par le corps et moins dangereux.

L'Organisation mondiale de la santé affirme que les sucres simples doivent être inférieurs à 10% de la contribution quotidienne de l'énergie. Par contre, en ce qui concerne les sucres complexes, l'apport peut atteindre 50% à 60% de l'énergie totale.

Savoir lire les étiquettes

Mais comment mesurer la consommation de sucre? Cela semble facile, mais ce n'est pas du tout le cas. Le problème, c'est le sucre ajouté dans les aliments, dans les produits comme les sauces, les vinaigrettes. Il est nécessaire de lire attentivement les tableaux nutritionnels présents avec les 7 éléments requis par la loi (valeur énergétique, lipides, acides gras saturés, glucides, protéines, sucres et sel)

Sucre de canne VS Sucre blanc

Que peut faire le nutritionniste pour ses clients? Informer et dissiper les idées fausses.

La règle est toujours la même: l'équilibre. Même dans le sucre, il faut de la modération. Et surtout, nous ne devons pas céder à la tentation de croire à des méthodes trop simplistes. Si le sucre blanc passe pour l'ennemi public numero 1, cela ne veut pas dire que le sucre brun, le fructose, miel etc ont aucune contre-indication. Le risque est de tomber contre les abus à l'autre, nous laissant berné par de nombreuses modes ou tendances.

INFORMATIONS DE L'INSTITUT DE FORMATION INTERNATIONALE

INSCRIPTIONS OUVERTES : De nouvelles formations commencent en Janvier 2016:

- 🌿 Formation en Naturopathie à partir du 16 Janvier 2016
- 🌿 Formation en Nutrition à partir du 30 Janvier 2016



Institut de Formation Internationale

400 avenue de Roumanille - BP 309 -

06906 Sophia-Antipolis

Tel: 04 93 00 87 30

Email: contact@ecolenaturopathie.fr

www.ecolenaturopathie.fr

Heures d'ouverture
du Lundi au Vendredi
de 10h à 17h
ou sur rendez-vous