

DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE : LES RÔLES FONCTIONNELS

Mythe : Le sucre se cache dans les aliments et donne des « calories vides »



VÉRITÉ:

Le sucre joue de nombreux rôles, bien plus que donner un goût sucré et les calories

Six rôles joués par le sucre (hormis la suavité) :

- **Aide à équilibrer les saveurs** : un peu de sucre équilibre l'acidité des produits à base de tomates et de vinaigre, comme les vinaigrettes et les sauces.
- **Aide à améliorer le goût des aliments à haute teneur en fibres** : une petite quantité de sucre peut améliorer la saveur des sources à haute teneur en fibres, comme les céréales de son et le gruau au naturel.
- **Aide à ajouter de la couleur aux aliments cuits au four** : lorsqu'il est chauffé, le sucre caramélise et brunit la surface des gâteaux, des pains et des biscuits, tout en dégageant un arôme agréable.
- **Aide à donner de la texture et une bonne sensation en bouche** : le sucre aide à donner la structure tendre des aliments cuits au four et de la douceur aux produits laitiers congelés.
- **Aide à préserver les confitures de manière naturelle** : le sucre absorbe l'humidité en excès pour prévenir la prolifération des bactéries dans les confitures et les conserves.
- **Aide la pâte à pain à lever** : le sucre nourrit les levures dans les aliments fermentés : une étape essentielle pour faire du pain et d'autres plats cuits au four.



Le sucre aide à équilibrer la saveur des sauces à base de tomates.

Des fonctions sont uniques au sucre granulé, tandis que d'autres peuvent être obtenues au moyen d'édulcorants. Cela peut rendre plus difficile de réduire ou de supprimer la quantité de sucre présente dans certaines recettes, comme les produits de pâtisserie. Si l'on essaie de réduire la quantité de sucre dans une recette, il est mieux de le faire en diminuant la quantité utilisée par petites doses et vérifier si le goût, la texture et la couleur continuent de vous plaire.

Lire les informations sur la teneur en sucre dans les boissons et les aliments :

- Le tableau des valeurs nutritives liste les « Sucres » comme faisant partie des glucides (comprennent les sucres, les amidons et les fibres).
- Les « Sucres » se rapportent à tous les sucres présents naturellement (comme dans les produits laitiers, les fruits et les légumes) ainsi qu'aux sucres ajoutés aux aliments (p.ex. le sucre de table, le miel et le sirop d'érable) et les boissons (p.ex. sirop de maïs à haute teneur en fructose, l'édulcorant principal dans les boissons gazeuses).
- La liste d'ingrédients vous indique quels ingrédients sont présents dans un aliment ou une boisson. Ils sont classés par poids (descendant). Exemples d'ingrédients se rapportant à différents types de sucres :

Sucres figurant dans la liste d'ingrédients	Source de sucre
Saccharose, sucre, sucre liquide, sucre inverti, sucre brun, sucre à glacer, sirop de table, sucre turbiné, molasses	Canne à sucre ou betterave sucrière
Glucose-fructose (sirop de maïs à haute teneur en fructose), dextrose, glucose, extrait sec de sirop de maïs	Fécule de maïs
Sirop d'agave, sucre de noix de coco, miel, sirop d'érable, jus de fruits concentré, sirop de riz, sirop de sorgho	Autre

Valeur nutritive	
Pour ½ tasse (125 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Graisses 4,5 g	7 %
saturés 2,5 g + trans 0 g	13 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 280 mg	12 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %