


DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE: **LES SOURCES DE SACCHAROSE**

Mythe : Notre corps utilise les sucres ajoutés différemment des autres sources de sucres




VÉRITÉ:
Le saccharose ajouté et naturel est utilisé de la même manière par le corps – comme une source d'énergie

Sucres ajoutés et sucres présents à l'état naturel :

- Le glucose, le fructose, et le saccharose sont fabriqués naturellement dans toutes les plantes vertes grâce à la photosynthèse, un processus qui convertit l'énergie des rayons du soleil en énergie alimentaire sous forme de sucres et d'amidons.
- On trouve du saccharose dans le sucre de table à la maison. Il peut être ajouté aux aliments. Il s'agit du même saccharose que l'on trouve naturellement dans les fruits et les légumes avec les autres sucres simples, le glucose et le fructose.
- Les fruits et les légumes sont également bourrés de nutriments importants qui sont nécessaires pour le corps, comme les vitamines, les minéraux, et la fibre.
- Une petite quantité de sucre peut aussi améliorer la saveur de nombreux aliments nutritifs comme les grains entiers, les céréales du petit-déjeuner et les yaourts aromatisés.
- Qu'il soit présent à l'état naturel (dans les fruits ou les légumes), ajouté aux aliments, ou qu'il s'agisse de sucre de table, notre corps utilise le saccharose de la même manière — comme une source d'énergie. Tout excès de glucides ou de sucres consommés est stocké pour une utilisation ultérieure sous forme de glycogène ou de graisse.

Faits essentiels au sujet du sucre (saccharose) :

- Le saccharose que l'on trouve dans le sucre de table à la maison et celui ajouté dans les aliments proviennent de deux mêmes sources naturelles : de la canne à sucre ou de la betterave sucrière.
- Le saccharose ajouté aux aliments pourrait être extrait des fruits comme les bananes et les mangues, mais la canne à sucre et les betteraves sucrières sont les sources de sucre les plus économiques à cause de leur teneur élevée en saccharose.
- La majorité du sucre au Canada est purifié dans des raffineries à partir de canne à sucre brute. Celle-ci n'est pas sécuritaire pour la consommation. Ce processus permet d'enlever les impuretés du sucre naturel pour révéler naturellement des cristaux de sucre blanc. Rien n'est modifié dans le saccharose naturel.
- La réglementation canadienne exige que le sucre granulé purifié provenant de la canne ou de la betterave à sucre soit du saccharose pur à au moins 99,8 %.



Le sucre (saccharose) est fabriqué naturellement dans toutes les plantes grâce à la photosynthèse