

QUE SONT LES GLUCIDES

au fait ?

QUE SONT LES GLUCIDES ?

Les personnes parlent tellement des glucides, qu'on pourrait penser que tout le monde sait d'où nous puisons les glucides et quelle est la quantité que nous devrions consommer au quotidien. En réalité, on a vanté les mérites et les méfaits des glucides – en partie parce qu'ils sont largement méconnus.

Lorsque vous dites le mot glucide, vous pensez très certainement à une alimentation riche en amidon comme les pâtes, le pain, le riz et les pommes de terre. Et vous avez raison. Mais vous auriez tout autant raison si des fruits ou des légumes vous venaient à l'esprit. Et vous auriez encore raison si vous pensiez au sucre, au miel ou à la confiture – voire même à un verre de lait. Cela vient du fait que de nombreux aliments fournissent des glucides, et c'est également une bonne chose. Ce que votre corps choisit en premier comme carburant ne sont pas les lipides ou les protéines – ce sont les glucides.

UN APPORT SUFFISANT ?

On entend souvent les personnes faire référence à différents types de glucides « bons » ou « mauvais ». Ce qu'ils veulent dire, c'est que les sources des bons glucides sont celles qui sont le moins transformées – les aliments tels que les fruits entiers, les légumes, les produits laitiers, les haricots et les céréales complètes.

Leurs avantages : ils fournissent bien plus que de l'énergie au corps. Ils contiennent également des vitamines et des minéraux. On retrouve aussi quelques fibres et antioxydants dans les fruits, les légumes, les haricots et les céréales.

MYHERBALIFESHAKE.COM

Vos shakes, chacun sa recette ! Découvrez des centaines de recettes délicieuses pour vous aider à adopter un mode de vie actif et équilibré.