

Régime : Astuces et conseils

Le glucose



Régime: Astuces et conseils ne négligez pas le glucose !!!!

La société dans laquelle nous évoluons semble aller de plus en plus vite, les charges de travail et les responsabilités pèsent sur nos corps et nos têtes. Pas toujours facile d'être en forme du matin au soir .Il est bien évident que c'est là que nous avons besoin de toute notre énergie pour assumer ce rythme parfois infernal. C'est là que notre alimentation joue un rôle important. En effet la principale source d'énergie dont notre corps a besoin c'est le glucose. C'est cette source alimentaire qui permet à nos muscles de se contracter et à notre cerveau de fonctionner.

Il existe de types de glucose :

- soit contenu dans la catégorie d'aliments à goût sucré (fruits sucres, confiseries) ce sont des glucides qui passent rapidement dans le sang et qui n'ont pas besoin du temps de la digestion pour être assimilé par notre corps
- soit contenu dans des aliments comme les céréales (pain, pâtes etc...) où les glucides sont métabolisés plus lentement.

Les aliments composés de glucides devraient composés 50% de notre ration alimentaire quotidienne dont les 2/3 seraient des glucides lents (céréales)

En résumé le glucose est un aliment essentiel pour le fonctionnement de l'organisme. Le meilleur apport en glucides est l'apport en glucides lents notamment les céréales. Ceci explique également que lors d'un régime amincissant strict il ne faut pas éliminer les glucides de notre alimentation (même si ceux si sont considérés comme très caloriques)

