

Les sucres cachés



Mots clefs

- Sucre
- Nutrition
- Mathématiques

Aspect Scientifique

Lecture des étiquettes

- Tous les emballages d'aliments contiennent un tableau d'informations nutritionnelles. Ce tableau se trouve généralement à l'arrière ou sur le côté de l'emballage.
- L'information qui nous intéresse est sous le terme : glucides (total), dont sucres. La valeur est calculée pour 100 grammes de produit. Parfois, les informations nutritionnelles sont indiquées par portion individuelle.
- Le sucre total comprend à la fois les sucres ajoutés et les sucres naturels. Les sucres ajoutés sont ceux qu'il faut limiter.

Calculer le pourcentage de sucre

Calculer le pourcentage de sucre avec une équation mathématiques:

- $\text{Sucre (\%)} = \text{masse de sucre (g)} / 100\text{g produit}$
- La valeur quotidienne des sucres ajoutés est inférieure à 10 % des calories totales par jour.

Valeurs nutritionnelles – Apports recommandés

- Femmes et enfants (2 à 18 ans) moins de 6 cuillères à café (25 grammes) par jour.
- Hommes - moins de 9 cuillères à café (36 grammes) par jour.
- Une cuillère à café de sucre pèse environ 4 grammes.

Dans la vie de tous les jours

Biochimiste

- Utilisation d'un échantillon d'urine pour vérifier le taux de sucre :

Oxydation du glucose par le réactif de Fehling - Les biochimistes utilisent cette réaction chimique spécifique dans les laboratoires de médecine pour détecter le glucose (sucre) dans les échantillons d'urine. Le groupe fonctionnel du glucose, comme dans la plupart des sucres, est le groupe aldéhyde. Par conséquent, les sucres peuvent réduire les cations métalliques tels que Cu(II), Hg(II), Ag(I) et Bi(III) lorsqu'ils sont oxydés en acides carboxyliques. Cette propriété peut être utilisée pour détecter la quantité de glucose dans l'urine.

Maladie

- Détecter la quantité de sucre dans notre alimentation est important pour notre santé.
- Un apport excessif en sucre peut entraîner une prise de poids, ce qui est lié à toutes sortes de maladies : diabète, hypertension artérielle, inflammation, stéatose hépatique. Tous ces facteurs sont liés à un risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 1 bar (35 g) / Pour 1 barre (35 g)			
Amount		% Daily Value	
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories / Calories 140			
Fat / Lipides	3.5 g		5%
Saturated / saturés	0.5 g		3%
+ Trans / trans	0 g		
Cholesterol / Cholestérol	0 mg		
Sodium / Sodium	80 mg		3%
Carbohydrate / Glucides	25 g		8%
Fibre / Fibres	2 g		8%
Sugars / Sucres	10 g		
Protein / Protéines	2 g		
Vitamin A / Vitamine A			0%
Vitamin C / Vitamine C			4%
Calcium / Calcium			2%
Iron / Fer			6%



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Code Projet: 2021-1-FR01-KA220-SCH-000027775