

56 différentes sortes de sucre courants

Le sucre ajouté est probablement l'ingrédient le moins sain de toute l'alimentation moderne.

En moyenne, les américains mangent environ 15 cuillères à café de sucre ajouté tous les jours, même si les sources varient sur le nombre exact.

La plupart de celui-ci est caché dans les aliments transformés, donc les gens ne se rendent même pas compte qu'ils en mangent.

Tout ce sucre peut être un facteur clé dans plusieurs maladies majeures, qui incluent les maladies cardiaques et le diabète

Le sucre se nomme de nombreuses façons différentes, donc il est très difficile de déterminer combien en contiennent réellement les aliments.

Cet article liste les 56 noms différents du sucre.

Mais en premier lieu, expliquons brièvement ce que sont les sucres ajoutés et comment ces différents types de sucre peuvent affecter votre santé.

Qu'est-ce que le Sucre Ajouté ?

Pendant la transformation, du sucre est ajouté aux aliments pour rehausser le goût, la texture, la durée de conservation et d'autres propriétés.

Le [sucre ajouté](#) est habituellement un mélange de sucres simples comme le glucose, le fructose ou le sucrose. D'autres types de sucres, comme le galactose, le lactose et le maltose, sont moins courants.

Malheureusement, l'industrie alimentaire cache souvent la quantité totale de sucre en le listant sous plusieurs noms différents sur la liste des ingrédients.

Ce qu'il faut retenir : Le sucre est couramment ajouté aux aliments transformés. Les producteurs utilisent souvent plusieurs différents types de sucre pour pouvoir en cacher la quantité réelle.

Glucose ou Fructose – Cela Fait-il Une Différence ?

Pour faire court, oui. Le glucose et le fructose – même s'ils sont très communs et souvent trouvés ensemble – ont des effets très différents sur le corps.

Le glucose peut être métabolisé par presque toutes les cellules du corps, alors que le fructose est métabolisé presque entièrement dans le foie.

Des études ont démontré de manières répétées les effets nocifs d'une importante consommation de fructose.

Cela inclut des problèmes comme la résistance à l'insuline, le syndrome métabolique, la stéatose hépatique et le diabète de type 2.

Même si consommer du sucre supplémentaire devrait être évité en général, il est particulièrement important de minimiser votre consommation de sucres ajoutés qui sont riches en fructose.

Ce qu'il faut retenir : Le sucre ajouté possède de nombreux noms, et la plupart des variétés consistent de glucose et/ou de fructose. Les sucres ajoutés riches en fructose sont plus nocifs.

1. Sucre / Sucrose

Le sucrose est le type de sucre le plus commun.

Souvent appelé "sucre de table", c'est un carbohydrate naturellement présent et trouvé dans beaucoup de fruits et de plantes.

Le sucre de table est habituellement extrait de la canne à sucre ou des betteraves sucrières. Il consiste à 50% de glucose et 50% de fructose, liés ensemble.

Le sucrose se retrouve dans beaucoup d'aliments, comme les crèmes glacées, les bonbons, les pâtisseries, les gâteaux, les sodas, les jus de fruits, les viandes transformées, les céréales du petit déjeuner et le ketchup, pour ne citer que quelques exemples.

Ce qu'il faut retenir : Le sucrose est aussi connu sous le nom de sucre de table. Il est présent naturellement dans beaucoup de fruits et de plantes, et est ajouté à toutes sortes d'aliments transformés. Il consiste en 50% de glucose et 50% de fructose.

2. Sirop de Maïs à Haute Teneur en Fructose (HFCS)

Le sirop de maïs à haute teneur en fructose est un édulcorant largement utilisé, particulièrement aux États-Unis.

Il est produit à partir de d'amidon de maïs grâce à un processus industriel, et consiste à la fois de fructose et de glucose.

Il y a plusieurs sortes différentes de HFCS, qui contiennent des quantités variées de fructose.

Deux variétés notables sont :

- **Le HFCS 55 :** C'est le type le plus commun de HFCS. Il contient 55% de fructose et 45% de glucose, ce qui le rend similaire au sucrose de par sa composition.
- **Le HFCS 90 :** Cette forme contient 90% de fructose.

Le sirop de maïs à haute teneur en fructose se retrouve dans beaucoup d'aliments, particulièrement aux États -Unis. Ces aliments incluent les sodas, les pains, les gâteaux, les bonbons, les crèmes glacées, les barres de céréales et bien d'autres.

Ce qu'il faut retenir : Le sirop de maïs à haute teneur en fructose provient de l'amidon du maïs. Il consiste de différentes quantités de fructose et de glucose, mais la variété la plus courante contient 55% de fructose et 45% de glucose.

3. Le Sirop d'Agave

Le sirop d'agave, aussi appelé nectar d'agave, est un édulcorant très populaire, produit à partir de la plante d'agave.

Il est couramment utilisé comme une alternative "saine" au sucre parce qu'il ne fait pas monter les pics de glycémie aussi haut que beaucoup d'autres variétés du sucre.

Cependant, le sirop d'agave contient environ 70% à 90% de fructose et 10% à 30% de glucose.

Étant donné les effets nocifs sur la santé d'un excès de consommation de fructose, le sirop d'agave peut être même **pire** pour la santé métabolique que le sucre normal.

Il est utilisé dans beaucoup « d'aliments sains », comme les barres de fruits, les yaourts sucrés et les barres de céréales.

Ce qu'il faut retenir : Le sirop ou nectar d'agave est produit à partir de la plante d'agave. Il contient 70% à 90% de fructose et 10% à 30% de glucose. Il peut même être plus nocif pour la santé que le sucre normal.

4–37. D'autres Sucres Avec du Glucose et du Fructose

La plupart des sucres ajoutés et des édulcorants contiennent à la fois du glucose et du fructose.

En voici quelques exemples :

1. Sucre de Betterave
2. Mélasse de Cuisine
3. Sucre Brun
4. Sirop de Beurre
5. Cristaux de Jus de Canne à Sucre
6. Sucre de Canne
7. Caramel
8. Sirop de Caroube
9. Sucre Semoule
10. Sucre de Noix de Coco
11. Sucre de Confiseur (sucre en poudre)
12. Sucre de Date
13. Cassonade
14. Jus de Canne à Sucre Évaporé
15. Sucre Cristal de Floride
16. Jus de Fruit
17. Jus de Fruit Concentré
18. Sucre Doré
19. Sirop de Sucre Doré
20. Sucre de Raisin
21. Miel
22. Sucre Glace
23. Sucre Inverti
24. Sirop d'Érable
25. Mélasses
26. Sucre Muscovado
27. Sucre Panela
28. Sucre Brut
29. Sirop de Raffineur
30. Sirop de Sorgo
31. Sucanat
32. Sucre de Mélasse
33. Sucre Turbinado
34. Sucre Roux

Ce qu'il faut retenir : Ces sucres contiennent tous des quantités variées à la fois de glucose et de fructose.

38–52. Sucres Avec du Glucose

Ces édulcorants contiennent du glucose, soit pur, soit combiné avec des sucres autres que le fructose (comme d'autres unités de glucose ou du galactose) :

1. Malt d'Orge
2. Sirop de Riz Brun
3. Sirop de Maïs
4. Sirop de Maïs Solide
5. Dextrine
6. Dextrose
7. Malt Diastasique
8. Éthyl-maltol
9. Glucose
10. Solides de Glucose
11. Lactose
12. Sirop de Malt
13. Maltodextrine
14. Maltose
15. Sirop de Riz

Ce qu'il faut retenir : Ces sucres sont composés de glucose, soit seul soit avec d'autres sucres que le fructose.

53–54. Les Sucres Avec Seulement du Fructose

Ces deux édulcorants contiennent seulement du fructose :

1. Fructose Cristallisé
2. Fructose

Ce qu'il faut retenir : Le fructose pur est simplement appelé fructose ou fructose cristallisé.

55–56. Autres Sucres

Il y a peu de sucres ajoutés qui ne contiennent ni glucose ni fructose. Ils sont moins sucrés et moins courants, mais sont parfois utilisés comme édulcorants :

1. D-ribose
2. Galactose

Ce qu'il faut retenir : Le D-Ribose et le Galactose ne sont pas aussi sucrés que le glucose et le fructose, mais ils sont aussi utilisés comme édulcorants.

Il n'y a Pas Besoin d'Éviter les Sucres Naturels

Il n'y a pas de raison d'éviter le sucre qui est naturellement présent dans les aliments entiers.

Les fruits, les légumes et les produits laitiers contiennent naturellement de petites quantités de sucre, mais ils contiennent aussi des fibres, des nutriments et différents composés bénéfiques.

Les effets négatifs d'une consommation élevée de sucre sont dus à une énorme quantité de sucres *ajoutés* qui est présente dans l'alimentation occidentale.

La manière la plus efficace de réduire votre consommation de sucre est de manger la plupart du temps des aliments entiers et non transformés.

Cependant, si vous décidez d'acheter de la nourriture préparée, faites attention aux différents noms sous lesquels se présente le sucre.