Alimentation

**Les Glucides**



**Le rôle et l'utilité des glucides dans une alimentation équilibrée**

Les glucides sont un enchaînement plus ou moins long de petites molécules de sucre appelées “ oses ”. La longueur de cette structure définit les deux types de glucides :
- Les glucides simples: ils sont composés d'une molécule, c’est le cas du fructose, du glucose ou du galactose ou de deux molécules, les plus connues sont le saccharose (sucre de betterave ou de canne) et le lactose (sucre du lait).
- Les glucides complexes: ils sont formés d'une chaîne de plus deux oses. Le plus courant est l’amidon.

**Avantages et inconvénients des glucides**
Comme nous l'avons dit, les glucides sont nécessaires pour le bon fonctionnement de notre corps, ils nous donnent de l'énergie, ils sont en quelque sorte notre « carburant ». Mais il faut aussi être prudent, car si vous consommez plus de glucides que vous n’en dépensez, vous risquez d’augmenter votre poids. Par conséquent, il est conseillé de garder le contrôle sur ce que vous mangez : mangez plutôt des aliments faibles en calories et menez une vie active pour brûler le surplus.

**A retenir pour bien manger:**
- Les glucides sont la principale source d’énergie de l’organisme.
- Les glucides peuvent être classés en fonction de leur index glycémique, c'est-à-dire de leur influence sur l’augmentation du taux de sucre dans le sang.
- Pour conserver la maitrise de son poids ou la retrouver et adopter une alimentation équilibrée, il est recommandé de privilégier les aliments à index glycémique faible et de limiter les aliments à index glycémique plus élevé, tels que le sucre, la plupart des pâtisseries de fabrication industrielle, les sodas sucrés.

**Alternatives pour une alimentation saine**
Il y a beaucoup d'aliments à faible teneur en calories, comme le poisson, le poulet, les fruits et les légumes. Les aliments frits ont généralement une teneur importante en calories tout comme les aliments transformés. Avec un apport calorique contrôlé d’environ 220 kcal par portion, le Shake de Formula 1 Herbalife constitue une alternative très pratique aux petits déjeuners, déjeuners ou dîners souvent riches en calories. C’est un délicieux repas qui apporte un excellent équilibre en protéines de soja et de lait de haute qualité, des micronutriments essentiels et des extraits végétaux.