



glucides alimentaires

différentes sortes de glucides alimentaires

55% de l'énergie fournis par l'organisme

définition

substrats énergétiques

forme de réserve

monosaccharides

capable de traverser directement la barrière intestinale

exemple

glucose

C6 H12 O6

fructose

formule brute

CN H2N ON

Retrouve dans les fruits

Ne se constituer que d'un ose

non hydrolysable

Disaccharides

constituer de deux oses

exemples

saccharose

on le retrouve dans les aliments végétaux

Lactose

que l'on retrouve dans le lait

capable de traverser la barrière intestinale

après hydrolyse

dans le tube digestif

macromolécule ou polysaccharides

formés de l'association de très nombreuses oses

doivent être hydrolysés

en glucose simple

pour traverser la barrière intestinale

principalement dans le duodénum

par des enzymes

exemples

amidon

dans la pomme de terre

cellulose

dans les produits végétaux

aide à la digestion

fibres