

Doc 1 : Sucres lents et sucres rapides.

Les glucides sont classés en deux catégories principales : les sucres lents et les sucres rapides.

Les sucres rapides sont des molécules simples, ils sont facilement digérés et donc rapidement utilisables par l'organisme. On les trouve dans les sucreries, les fruits, le miel...

Les sucres lents sont composés de plusieurs sucres rapides liés les uns aux autres. Leur assimilation est donc plus lente que celle des sucres simples car il faut davantage de temps pour les digérer. On les trouve dans les pâtes, les pommes de terre, les légumes secs...

Doc 2 : Forme linéaire et cyclique du glucose et du fructose.

Doc3 : un constituant de l'amidon, l'amylopectine.

