

SUCREZ-VOUS OU PAS ???

Nous nous sommes tous déjà demandés “ Par quoi remplacer le sucre blanc ? ”. Le débat sur la nocivité du sucre blanc raffiné pour notre santé est de plus en plus présent. **De nombreuses études concluent qu’il est l’une des principales causes de maladies très courantes comme l’obésité, le diabète de type 2 ou les problèmes cardiaques.** D’un autre côté, il y a aussi les nutritionnistes qui soulignent que, en petites quantités, c’est un ingrédient clé pour le bon fonctionnement de l’organisme. Ce qui est vraiment nuisible, c’est d’en abuser.

Alors, pourquoi éviter le sucre blanc?

Le problème repose sur le fait que, dans les sociétés occidentales, les doses recommandées de sucre sont largement dépassées. L’Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande une consommation maximale de 25 grammes de sucre par jour. En France, la consommation moyenne est de 100 grammes par jour. Selon l’organisation, l’idéal serait de réduire le sucre ajouté à moins de 5 % de l’apport calorique total des aliments. Donc, si nous suivons les conseils de l’organisation internationale, la plupart des gens devraient adapter leur régime alimentaire. Mais si nous supprimons le sucre de notre alimentation, quelles options nous reste-t-il ? Dans cet article, nous avons sélectionné **9 ingrédients naturels** qui offrent une bonne gamme d’options **alternatives** au sucre blanc.

Miel

Le miel est une alternative naturelle et très saine au sucre. Il contient du fructose, du glucose et un peu de saccharose. Quant à lui le sucre blanc est constitué de saccharose pur. Le fructose rend le miel beaucoup plus sucré et nous en utilisons moins. De cette façon, nous réduisons le nombre de calories ingérées. De plus, le miel est riche en antioxydants, qui protègent le cœur d’éventuelles maladies et dysfonctionnements. On lui prête également des propriétés qui renforcent la mémoire.

Stévia

C’est l’un des **édulcorants naturels** les plus populaires auprès de ceux qui ont déjà éliminé le sucre blanc de leur alimentation quotidienne.

Vous pouvez l’utiliser pour sucrer les tisanes, cafés et autres boissons. Elle est utile également pour préparer des compotes ou des salades de fruits. Certaines études suggèrent que la stévia peut contribuer à réduire la pression artérielle. Elle est considérée comme une bonne alternative au sucre blanc, car elle n’affecte pas les niveaux de sucre dans le sang. Ce qui la rend appropriée pour les diabétiques. N’oubliez pas que la stévia a un pouvoir sucrant bien supérieur à celui du sucre. Une cuillerée de sucre équivaut à un quart de poudre de stévia ou à 6 gouttes de stévia liquide. Attention donc à ne pas en utiliser trop !

Sucre de coco

Le sucre de coco est obtenu en chauffant le jus frais de la fleur de coco. Il a un goût de caramel très apprécié. Il a une faible teneur en fructose (entre 2 et 9%) et une teneur relativement élevée en minéraux. Vous pouvez l’utiliser dans le café, le lait, les yaourts. Comme ingrédient pour les recettes de pâtisserie telles que les flans, les gâteaux, les muffins ou les biscuits. En bref, il substitue le sucre blanc dans tous ses usages !

Fructose naturel

Il est plus sucré que le sucre blanc raffiné et ne fournit que quatre calories par gramme. Cependant, gardez à l'esprit que, bien que le fructose naturel ne soit pas nocif, lorsqu'il est ingéré en grande quantité par le biais de produits transformés industriellement, il peut devenir un problème pour la santé cardiovasculaire. Choisissez du **fructose naturel** ou issu de l'agriculture biologique. Il est facile à trouver dans les magasins de produits bio ou diététiques.

Sirop d'érable

Ce sirop peut être utilisé pour sucrer les tisanes et les cafés, les salades de fruits. Différents desserts lactés comme les yaourts ou les flans. Il peut également être utilisé comme ingrédient dans la préparation des sauces pour salades. Pour cela, mélangez-le avec du vinaigre, du sel et du poivre. Vous obtiendrez une touche sucrée différente des vinaigrettes traditionnelles.

Mélasse de riz

La mélasse est un sirop qui est extrait de la sève de canne à sucre. Il sert d'édulcorant naturel à faible teneur en calories et à forte teneur en calcium (273 mg/100 g). Ses utilisations sont similaires à celles du sirop d'agave. Cependant, il a la consistance du miel. Il peut également être utilisé comme garniture de gâteau.

Panela, également appelé « pain de vesou » ou « rapadura »

Ce type de sucre provient d'Amérique latine. Il a une consistance solide et est extrait de la canne à sucre. Contrairement au sucre blanc, il ne subit aucun procédé : ni raffinage, ni centrifugation, ni purification ou autre type de traitement. Il conserve donc tous les vitamines et minéraux présents dans la canne à sucre. La panela peut être utilisée pour sucrer des boissons chaudes, une fois dissoute dans de l'eau bouillante.

Sirop de Yacon

Le Yacon est un tubercule qui pousse dans les Andes péruviennes. On extrait de cette racine un sirop, moins sucré que le sucre blanc ou le miel. Il est deux fois moins calorique, avec un indice glycémique très bas et des proportions importantes de minéraux. Il est très utilisé par les diabétiques. On le trouve généralement sous forme de sirop. Vous pouvez également acheter une version en poudre qui est facile et pratique à utiliser dans de nombreuses recettes. Son aspect est le même que celui du sucre de table, en version blanche ou brune. Il est utilisé dans les mêmes quantités. Cet édulcorant naturel est un grand allié dans la lutte contre la carie dentaire.

Sirop d'agave

Son pouvoir sucrant est deux fois supérieur à celui du sucre grâce à sa composition. Il contient 70% de fructose et près de 25% de glucose. Le sirop d'agave est facile à utiliser comme substitut dans les yaourts ou les smoothies, car il se dissout facilement dans les liquides froids. Ce n'est pas le cas en pâtisserie, car son temps de cuisson diffère de celui du sucre blanc. Vous pouvez le trouver sous forme d'édulcorant liquide et sous forme de poudre. Il est donc le parfait substitut du sucre glace.