**Bons ou mauvais glucides**

1. Aliments riches en glucides simples : barres chocolatées, biscuits fourrés, soda.

Aliments riches en glucides complexes : pain, pomme de terre, céréales et légumes.

1. L’amidon est qualifié comme un « bon » glucide, car il est considéré comme un sucre lent c’està-dire à lente absorption et qui n’est pas immédiatement disponible, il est stocké sous forme de glycogène dans le foie. Le saccharose ou le sucre caché dans les boissons est qualifié de « mauvais » glucide, car il est considéré comme un sucre rapide, produisant immédiatement de l’énergie qui, si elle n’est pas directement utilisée, contribue au stockage de ce sucre sous forme de réserves lipidiques.
2. Les pourcentages en glucides simples 20% et en lipides 40% de la consommation actuelle sont respectivement plus grands que ceux des glucides simples 10% et de lipides 30% de la consommation souhaitable alors que le pourcentage de glucides complexes 28% est plus petit que celui de la consommation souhaitable 48%. La consommation des protides de 12% est identique dans les deux cas. Alors la consommation actuelle de cette population est riche en glucides simples et lipides.
3. En cas où la consommation actuelle persiste, il y aurait de graves conséquences sur la santé, une hausse de la proportion des obèses et des maladies cardio-vasculaires dûs à la consommation des «mauvais » glucides c-à-d les glucides simples ajoutés par l’industrie alimentaire aux aliments consommés par les enfants et les adolescents.