

NOTE SUR LE SUCRE ET LES ÉDULCORANTS

Aspartame, Saccharine, Sucralose, Acésulfame potassium, Alitame, Cyclamate, Néotame Dipeptide, et autre Thaumatine sont les édulcorants les plus connus dans les édulcorants dit intenses (pouvoir sucrant supérieur au sucre). On y a recours principalement lorsqu'on cherche à diminuer le nombre de calories absorbées par jour en diminuant la quantité de sucre.

Les édulcorants et particulièrement l'aspartame, ont fait l'objet de polémiques, et ont notamment été accusés d'être cancérigènes. A ce jour aucune accusation n'a pu être scientifiquement validée.

Les édulcorants, comme beaucoup de choses d'ailleurs, ne sont pas une solution miracle. Tout comme le sucre il ne faut pas en abuser et ne surtout pas croire qu'ils suffiront à eux seuls à vous faire maigrir.

Catherine POGGI

Diététicienne Nutritionniste

www.catherine-poggi.eu

15 bd Gouvion Saint-Cyr

75017 Paris