

Devoir N°01

Texte

Les aliments qui renferment des glucides (sucres) possèdent un index glycémique (IG). Celui-ci mesure la capacité d'un glucide à élever la glycémie (taux de sucre) dans le sang après son ingestion. Les aliments qui possèdent un IG bas (légumineuse, céréales...) ne provoquent pas de pic glycémique (augmentation du taux de sucre dans le sang) et limitent le stockage sous forme de graisses, tout en favorisant la sensation de la satiété. A l'inverse, ceux qui ont un IG élevé (frites, sodas, pain blanc...) provoquent un pic glycémique qui favorise le stockage sous forme de graisse, et procurent une brève sensation de satiété qui incite à grignoter. S'il ne faut pas pour autant exclure les aliments à IG élevé de son alimentation, mieux vaut les limiter et privilégier ceux à IG bas, que ce soit pour conserver la ligne, mais aussi pour préserver sa santé.

Novembre 2014- N813

SCIENCE & AVENIR

Nom: _____

Prénom: _____

Classe: _____

Questions

I- Compréhension:

❶ Le thème de ce texte est-il, *l'indice glycémique ? la glycémie? les glucides?*

✎ Recopiez la bonne réponse.

“

”

❷ Selon ce texte, quelle est la fonction de l'IG?

✓

❸ Classez ces mots dans le tableau ci-après : *Légumes, boissons gazeuses, céréales, pain blanc.*

IG élevé	IG bas

❹ Relevez du texte une conséquence des aliments qui ont un IG élevé et une autre de ceux qui ont un IG bas.

IG élevé : _____

IG bas : _____

❺ Selon ce texte, il est préférable de consommer des aliments à *IG élevé*, à *IG bas* ?

✎ Recopiez la bonne réponse. Justifiez votre réponse en relevant du texte deux causes.

“

”

✓

❻ Relevez du texte quatre mots appartenant au champ lexical de « *alimentation* »

✓

❼ A quoi renvoient les pronoms soulignés dans le texte ?

Celui-ci _____ *Ceux* _____ *les* _____

❽ Cherchez dans le texte la définition du pic glycémique?

Pic glycémique: _____

TOURNEZ LA PAGE

